संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०२१
वर्ष : ३० अंक : ७ (निरंतर अंक : ३३७)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)



पूज्य संत
...ाशारामजी बापू



सद्गुरु साँईं
श्री लीलाशाहजी की
आज्ञा में पूज्य बापूजी



पूज्य बापूजी के पिताश्री श्री थाऊमलजी
एवं मातुश्री माँ महँगीबाजी

...मैं अपने माता-पिता की चरणचम्पी करता था, उन्हें प्रणाम ... था । उन्हें तो क्या मिला होगा वे ही जानें । मैंने गुरु की आज्ञा ... तो गुरुजी को क्या मिला होगा ! कुछ मिला होगा तो हृदय में ... प्रसन्नता मिली होगी परंतु मेरे को तो गुरु का पूरा ...ध्यात्मिक) खजाना ही मिल गया । – पूज्य बापूजी



मातृ-पितृ पूजन दिवस

१४ फरवरी

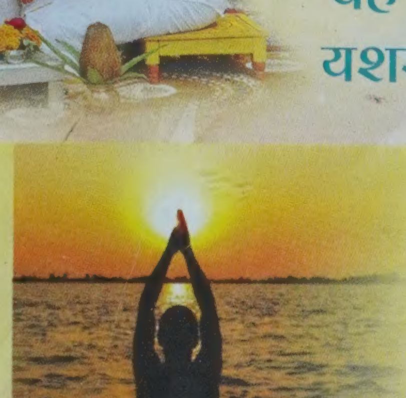
यह पर्व आपको दीर्घजीवी, यशस्वी, बुद्धिमान बनायेगा

पृष्ठ ११

...त्यं
...ावं
...रम् ।

नूतन वर्ष पर पूज्य बापूजी का संदेश

पृष्ठ ४



आयु, आरोग्य, पुष्टि दायक व आत्मस्थिति में सहायक माघ मास

पृष्ठ-१३

माघ मास व्रत : २८ जनवरी से २७ फरवरी

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित

'मातृ-पितृ पूजन दिवस' की चहुँओर हो रही सराहना



भारतीय संस्कृति की रक्षा हेतु ही परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने १४ फरवरी को वेलेंटाइन डे के बदले 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने की परम्परा प्रारम्भ की है, उन्हें शत-शत नमन ! उनके मार्गदर्शन में मातृ-पितृ पूजन दिवस विश्वव्यापी हो रहा है । आइये संकल्प करें देश की संस्कृति की रक्षा करने का, मातृ-पितृ पूजन दिवस को साकार करने का ! - श्री रमेश मोदी, केन्द्रीय मुख्य कोषाध्यक्ष, विश्व हिन्दू परिषद



आशारामजी बापू ने मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम के द्वारा जो दिशा दी है वह सिर्फ एक क्षेत्र, एक समाज अथवा एक जाति-विशेष के लिए नहीं बल्कि पूरे विश्व को चरित्रवान बनाने के लिए एक महत्त्वपूर्ण कदम है। जहाँ एक ओर भोग-प्रधान कल्चर से प्रभावित युवा पथभ्रष्ट हो रहे हैं, वहीं मैं देख रहा हूँ कि जितने युवक-युवतियाँ बापूजी से जुड़े हुए हैं वे तो दूसरों को भी सत्पथ दिखा रहे हैं । इस कार्यक्रम के लिए मेरी शुभकामनाएँ।

- श्री फग्गन सिंह कुलस्ते, केन्द्रीय इस्पात राज्य मंत्री



बापूजी द्वारा चलाये जा रहे माता-पिता पूजन दिवस के इतने सुंदर अभियान की सराहना की जानी चाहिए, जो पूरे देश में एवं विश्व-स्तर पर मनाया जा रहा है । मैंने माता-पिता पूजन दिवस के बहुत सारे आयोजनों में भाग लिया, जिनमें माता-पिता और बच्चों के आनंदविभोर होने की घटनाओं का मैं साक्षी रहा । यह वास्तव में एक अद्भुत अभियान है ।

- श्री गजेन्द्रसिंह शेखावत, केन्द्रीय जलशक्ति मंत्री

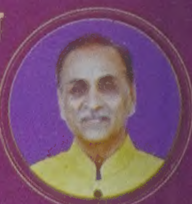


देश की भावी पीढ़ी को ओजस्वी-तेजस्वी बनाने तथा हमारी वैदिक परम्पराओं के पुनरुत्थान हेतु पिछले १५ वर्षों से विश्व-स्तर पर १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने का अभियान चलाया जा रहा है। इस क्रांतिकारी पहल के प्रणेता संत श्री आशारामजी बापू के प्रति मैं कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। - श्री संतोष पांडेय, सांसद, राजनांदगाँव (छ.ग.)



'मातृ-पितृ पूजन दिवस' का आयोजन नयी पीढ़ी में माता-पिता के उपकारों के प्रति चिंतन के साथ सामाजिक समरसता का संचार करने की दृष्टि से प्रेरणादायक सिद्ध होगा।

- श्री अशोक गहलोत, मुख्यमंत्री, राजस्थान



१४ फरवरी का दिन 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' के रूप में मनाने की महान परिकल्पना के लिए अभिनंदन । भारतीय संस्कृति के संरक्षण हेतु आप ऐसे उत्तम कार्य करते रहें इस अभिलाषा के साथ शुभकामना प्रेषित करता हूँ। - श्री विजय रूपाणी, मुख्यमंत्री, गुजरात



प्रसन्नता का विषय है कि १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस का आयोजन किया जा रहा है । युवा वर्ग को भारतीय संस्कृति के अनुरूप माता-पिता की सेवा का संकल्प दिलवाने का यह प्रयास सराहनीय है। इस अवसर पर उपयोगी साहित्य का वितरण युवाओं को दिशा देने का कार्य करेगा।

- श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री, म.प्र.



बच्चों को बचपन से ही भारतीय संस्कृति और परम्पराओं से जोड़ने का कार्य किया जाना चाहिए । आप इस महान उत्तरदायित्व को बखूबी निभा रहे हैं। मातृ-पितृ पूजन दिवस के सफल आयोजन हेतु शुभकामनाएँ।

- श्री जयराम ठाकुर, मुख्यमंत्री, हि.प्र.



बालक-युवा अपना जीवन उन्नत करें, तेजस्वी-ओजस्वी बनें और उनके हृदय में माता-पिता तथा गुरुजनों के प्रति आदर-सम्मान बढ़ता रहे तथा अपनी महान सांस्कृतिक विरासत सुरक्षित रहे इस उद्देश्य से १४ फरवरी को मनाये जानेवाले 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' की सफलता के लिए आप सभीको शुभेच्छासहित अभिनंदन प्रेषित करता हूँ। - श्री नीतिन पटेल, उपमुख्यमंत्री, गुज.

(आवरण पृष्ठ ३ भी देखें)

ऋषि प्रसाद

दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु,
नड़, अंग्रेजी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

: ३० अंक : ७ मूल्य : ₹ ६
षा : हिन्दी निरंतर अंक : ३३७
काशन दिनांक : १ जनवरी २०२१
ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
ष-माघ वि.सं. २०७७

ामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
काशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
क : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
काशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम,
टेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,
बरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
ण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों,
टा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
क्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
 मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व
यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष,
नवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

या अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी
ार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक
ा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने
 आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि**
ोऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स'
ari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद
ेय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी
श्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,
बरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
न : (०७९) २७५०५०१०-११, ६१२१०८८८
ल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२
७९६१२१०७१४ 'Rishi Prasad'
ashramindia@ashram.org
www.ashram.org www.rishiprasad.org

स्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी
र्षिक	₹ ६५	₹ ७०
वार्षिक	₹ १२०	₹ १३५
वार्षिक	₹ २५०	₹ ३२५
जीवन (१२ वर्ष)	₹ ६००	---

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
र्षिक	₹ ६००	US $ 20
ार्षिक	₹ १२००	US $ 40
वार्षिक	₹ ३०००	US $ 80

इस अंक में...

नूतन वर्ष पर पूज्य बापूजी का संदेश

आंतर आलोक

तुम चिदानंद हो, चैतन्य हो, तुम अपने ब्रह्मपद को पा लो ! तुम शरीर नहीं हो । घड़ा टूट जाय तो आकाश का कुछ बिगड़ता नहीं है । घड़े का आकाश और महाकाश एक ही है ।

हम हैं अपने-आप, हर परिस्थिति के बाप !

बाप तेवा बेटा, बड़ तेवा टेटा, गुरु तेवा चेला ।

जैसा बाप वैसा बेटा, जैसा बड़ वैसा टेटा (उसका फल), जैसे गुरु वैसा चेला ।

सत्यं शिवं सुन्दरम् । जो त्रिकाल-अबाधित[1] हो, जो सदा रहे, जिसको प्रलय भी प्रभावित न कर सके उसको सत्य कहते हैं । जो सत्य है वही शिव अर्थात् कल्याणकारी है और वही सुंदर है । शिवजी का आत्मा, विष्णुजी का आत्मा, रामजी का आत्मा एक ही है, वह तुम ही हो । **'सत्यं शिवं सुन्दरम्'** तुम ही हो ।

हाथ को पता नहीं कि 'मैं हाथ हूँ', दाँत को पता नहीं कि 'मैं दाँत हूँ', शरीर को पता नहीं कि 'मैं शरीर हूँ' किंतु हाथ, दाँत और शरीर को जाननेवाले तुम हो । तुम ऐसे व्यापक हो, तुम्हारी व्यापकता का अंत नहीं, ऐसे चिद्घन चैतन्य आत्मा तुम ही हो !

'गुरु को ऐसा नहीं करना चाहिए, वैसा नहीं करना चाहिए...' - ऐसा बोलते हैं लेकिन मेरे गुरुजी तो ऐसी डाँट लगाते थे कि ''क्या गिड़गिड़ाता है : मेरा भगवान खो गया ।''

हम शिवजी को नहलाते थे, उनकी पूजा करते थे तो गुरुजी के रसोइया वीरभान ने हमारे भगवान - शिवलिंग को छुपा लिया ।

गुरुजी ने कहा : ''तू तो ऐसा शुद्धस्वरूप है कि तुझमें ही शिव है, तुझमें ही भगवान है ।''

ईश्वर को पाना नहीं है, ईश्वर कहीं से आयेग नहीं, उसको मिलने के लिए प्रयास नहीं करन है, वह तो मिला-मिलाया है, वह तुम ही हो ।

ब्रह्म में सब डूब-उतरा रहा है, ब्रह्म में सब खिलवाड़ हो रहा है, उसीमें खाना, पीना, खेलना... सब हो रहा है ।

सत्यं शिवं सुन्दरम् ।

हम हैं अपने-आप,
हर परिस्थिति के बाप !

तुम मन नहीं हो, इन्द्रियाँ नहीं हो, शरीर नहीं हो, इन सबको जाननेवाले तुम हो ।

प्रेम में बस देना, देना होता है और अहंकार में बस लेना होता है । शबरी की प्रेमाभक्ति थी ।

इतना तो फिल्मवाले भी जानते हैं :

दिल दे के देखो, दिल दे के देखो,
दिल दे के देखो जी ।
दिल लेनेवालो ! दिल देना सीखो जी ॥

संसार को सत्य मानना छोड़ दो और शरीर को 'मैं' मानना छोड़ दो । नूतन वर्ष[2] में इतना ऊँचा सत्संग मिला है, उसकी कद्र करना । मुझे तो तुमसे ईर्ष्या हो रही है परंतु क्या करें, मेरे गुरुजी ने मुझे ऐसी जगह पर बैठाया है कि वहाँ पर राग-द्वेष-ईर्ष्या का कोई स्थान ही नहीं है ।

स्वास्थ्य का रखो खयाल

✲ १ से ३ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण १०-२० ग्राम आँवला रस में मिलाकर लेना । इससे दिव्य शक्ति आती है । शुक्रवार व रविवार को नहीं लेना । आँवला रस लेकर काँच की बोतल में भर के रख लेना ।

✲ खजूर खाना चाहिए । (३ से ५ →

१. तीनों कालों में जिसका बाध अर्थात् मिथ्यात्व-निश्चय न हो सके । २. गुजराती विक्रम संवत् के अनुसार नूतन वर्ष

आओ विचार करें कि ईश्वर कैसा है !

यह परमात्मा क्या है ? ज्ञान के सिवाय और कुछ की कल्पना छोड़ दो, बिल्कुल साक्षात् अपरोक्ष है। ज्ञान के सिवाय बाहर कोई विषय है या भीतर विषय है, यह कल्पना छोड़ दो। बाहर-भीतर तो कल्पित है ज्ञान में। ज्ञान में बाहर-भीतर की एक आकृति समायी हुई है, वह तो ज्ञान में फुरनामात्र है।

अब देखो बाहर क्या हो और भीतर क्या हो, भीतर समाधि लगे और बाहर ब्याह हो, इस कल्पना को छोड़कर जो ज्ञान है वह परमात्मा का स्वरूप है। और कल यह हो गया और आगे यह होनेवाला है - इस कल्पना को छोड़ दो तो ज्ञान है। यह शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध है - इस कल्पना को छोड़ दो तो ज्ञान है। यह आँख, कान, नाक, जीभ है - इस कल्पना को छोड़ दो तो ज्ञान है। यह संकल्प है, यह विकल्प है, यह निश्चय है, यह अहंक्रिया है - अंतःकरण की इन वृत्तियों को छोड़ दो तो ज्ञान है। यह अपवाद की प्रक्रिया है। विक्षेप और समाधि को छोड़ दो तो **ज्ञानम्** है। संतोष-असंतोष को छोड़ दो तो **ज्ञानम्** है। ज्ञान में ज्ञान का विषय कुछ न हो और ज्ञान में ज्ञातापने का अभिमानी कोई न हो। और विषय में देश-काल-वस्तु सब, देश में दूर और निकट, बाहर और अंतर - यह भेद मत करो और काल में भूत-भविष्य-वर्तमान का भेद मत करो और अपने में ज्ञाता-ज्ञेय का भेद मत करो। ये सब ज्ञान के विलास हैं, ज्ञान से ही सिद्ध होते हैं। ज्ञान में ही स्थित हैं, ज्ञान में ही लीन होते हैं और ज्ञानस्वरूप तुम हो। देखो, यह तो बिल्कुल हाजरा-हजूर है। यह भगवान कैसा ? बोले हाजरा-हजूर। यह तो बिल्कुल हाजिर-नाजिर है माने साक्षात् अपरोक्ष है। नाजिर माने 'साक्षात्'। ईश्वर कैसा ? बोले हाजिर-नाजिर। **ज्ञानम्।**

आप इसको फिर-फिर विचार करें। आप एक चित्र देख रहे हैं, जिसमें भगवान कृष्ण अर्जुन के रथ पर बैठ के घोड़ों का संचालन कर रहे हैं। यह रूप है, यह दृश्य है। इसका प्रतिबिम्ब जब आँख में पड़ता है, तब यह दिखाई पड़ता है।

रूपं दृश्यं लोचनं दृक्...

चित्र दृश्य है और आँख ज्ञान है। और आँख दृश्य है, मन ज्ञान है। मन दृश्य है, मैं ज्ञान हूँ। और देश-काल-वस्तु का जो भेद या द्वैत भासता है, वह मन में भासता है कारण कि सुषुप्ति (प्रगाढ़ नींद) की अवस्था में मन शांत हो जाता है तो वह द्वैत नहीं भासता। तो अद्वय, अमिट, शुद्ध, सच्चा ज्ञान कौन हुआ ? कि मैं। तो मैं से ही मन, इन्द्रिय और विषय की सिद्धि है और मैं से ही इनकी स्थिति है और मैं के रहते ही इनका प्रलय है। यह शुद्ध अद्वय ज्ञान है। ❐

→ खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगो के सुबह खायें। बच्चों के लिए २ से ४ पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है।)

✻ २-२ करेले और बैंगन हफ्ते में दोनों एक-एक बार खाये।

✻ चौलाई (तंडुलिया) की सब्जी खानी चाहिए। यह फसल २०-२५ दिन में तैयार हो जाती है।

✻ आजकल लोग आलूबड़ा खाते हैं, नहीं खाना चाहिए। आलू को भूनकर खाना चाहिए। पनीर नहीं खाना चाहिए।

✻ विदेशों की देखा-देखी अब यहाँ भी लोग कुत्ता-बिल्ली घर में पाल लेते हैं। कितनी मूर्खता करते हैं ! उनका मल-मूत्र साफ करते हैं। उनको खिलाओ-पिलाओ मगर घर में पालो मत।

ॐ ॐ ॐ... ❐

यह है संसार की पोल !

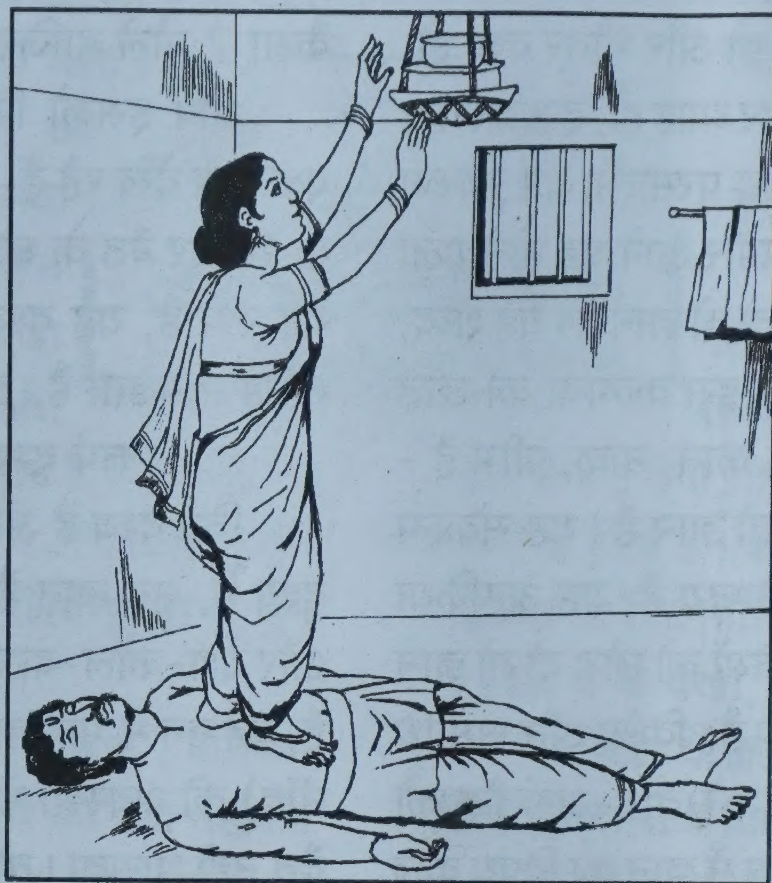
– पूज्य बापूजी

एक भगत था, खानदानी लड़का था । वह कुछ ऐसे-वैसे संग में आ गया तो गुरुजी के पास जाना कम कर दिया । गुरुजी ने पूछा : ''बेटा ! आता क्यों नहीं ?''

बोला : ''साँईं ! आपको क्या पता, शादी तो शादी है ! इतने दिन तो मैं अकेला था इसलिए आपके पास आता था । अभी जीने का ढंग मेरे को आ गया ।''

''बात क्या है ?''

''साँईं ! ऐसी पत्नी मिली है कि ब्रह्माजी ने विशेष अमृत से उसका सिंचन किया है । मैं नौकरी से छूटता हूँ तो सीधा घर पहुँचना पड़ता है, नहीं तो वह इंतजार करती रहती है । मैं जाता हूँ तब हम एक-दूसरे के गिलासों को आपस में छुआते हैं फिर वह पानी पीती है ।''



महाराज ने देखा कि 'यह मामला एकदम गम्भीर है, बिना ऑपरेशन के ठीक नहीं होगा ।' महाराज भी थे अलबेले, एक बूटी देकर बोले : ''बेटा ! कल रविवार है । लैला कुछ बनाये उसके पहले तू बाहर घूमने चले जाना और यह बूटी पी लेना । इससे तेरा शरीर थोड़ा गर्म होगा फिर एकदम ठंडा हो जायेगा । तेरे को मैं एक युक्ति बताता हूँ । वैसा करना तो तेरे प्राण दसवें द्वार आ जायेंगे । फिर तू 'ऊँ... ऊँ...' करते हुए जाकर पड़ जाना और शरीर ढीला छोड़ देना । तू बिल्कुल मुर्दा जैसा हो जायेगा । अंदर की तेरी चेतना बनी रहेगी लेकिन श्वास की गति नहींवत् हो जायेगी फिर देखना तेरे बिना पानी नहीं पीनेवाली क्या क्या करती है ।''

गुरु योगी थे, कुछ युक्ति बतायी, कुछ अपना योगबल लगा दिया ।

अगले दिन वह जवान बाहर गया और बूटी पी ली । देखा कि गुरुजी ने जो बताया था वह हो रहा है । लौटा और पत्नी को बोला : ''मैं मर रहा हूँ, दर्द... बुखार... पता नहीं क्या हो रहा है !''

पत्नी बोली : ''मालपुआ, खीर और रबड़ी बनायी है, छींके में रखी है, भोजन करो ।''

सिंध में उस समय मकान ऐसे बनते थे कि कमरे की छत थोड़ी खुली रहती थी । पहले अलमारियाँ नहीं थीं तो बिल्ली और चूहों से बचाने के लिए भोजन, दूध अथवा मक्खन को छींकों में रखते थे ।

जवान बोला : ''पेट में दर्द है अभी तो... ।'' ऐसा करके वह जमीन पर पड़ गया ।

पत्नी ने देखा कि 'ये तो चले गये । अब यदि स्यापा करूँगी तो यह खीर, रबड़ी-वबड़ी सब फेंकनी पड़ेगी । और यदि सासु के कमरे में स्टूल लेने जाती हूँ तो सासु पूछेगी कि 'मेरा बेटा आया कि नहीं ?' तो क्या करें !'

पत्नी ने शव को घसीटा और उसकी छाती के ऊपर पैर रख के खीर-रबड़ी उतारी और फटाफट खा के मुँह ठीक करके 'हाय रे... मैं तो

र गयी रे...' धमाधम... ऐसा शुरू किया कि हाराज ! वह तो वही जाने... कहा गया है :

...स्त्रियाः चरित्रं पुरुषस्य भाग्यं
देवो न जानाति कुतो मनुष्यः ॥

स्त्री का चरित्र और पुरुष का भाग्य देवता भी हीं जान सकते तो बेचारे मनुष्य को क्या पता ! उसको तो गुरु ने कहा था : ''बेटा ! तू साक्षी होकर देखते रहना ।''

सास-ससुर आये, कुटुम्बी-ड़ोसी इकट्ठे हो गये कि 'क्या हुआ ?'

पत्नी बोली : ''आये, 'भूख-भूख...' किया । मैंने उनको खीर दी, थोड़ी मैंने खायी-न खायी... बोल रहे थे : ''बुखार है, बुखार है... ।'' मैंने बोला : ''आप खाओ-खाओ...'' और जरा-सा खा के पड़ गये । मेरा तो भाग्य फूट गया । इससे तो मैं अभागिन मर जाती । अब मैं कैसे जिंदगी गुजारूँगी ?...''

ऐसा करके रोना-धोना हुआ । माँ उधर रो रही है । इतने में वे बाबाजी पसार हुए, लोग बोले : ''साँईं ! यह तो आपका शिष्य था ।...''

गुरुजी बोले : ''हमारा शिष्य पहले था, अब तो इस देवी का शिष्य हुआ था । देवी ! तुम्हारा शिष्य सोया है, जरा जगाओ ।''

वह बोली : ''महाराज ! मैं तो उसकी पत्नी हूँ । आप तो दयालु हो, कुछ करो । इससे तो मैं मर जाऊँ, ये जिंदा हो जायें ऐसा कुछ करो ।''

''फिर तो काम हो सकता है । तू उसकी अर्धांगिनी है, आधी है आधी... । मैं एक मंत्र जानता हूँ, जिससे इसकी मौत कटोरी के पानी में उतर जायेगी । फिर वह पानी जो पियेगा वह सोयेगा, वह उठेगा ।''

गुरु ने तो मार दिया दाँव । मंत्र पढ़ा और उसकी पत्नी को बोले : ''लो देवी !''

पत्नी : ''मैं पियूँगी तो मर जाऊँगी ।''

''अरे, वह दूसरी कर लेगा ।''

''दूसरी इसको सुख नहीं देगी महाराज ! इसलिए यह मुझे न पिलाओ ।''

अड़ोसी-पड़ोसी, मित्र सब बोल रहे थे कि 'हम मर जाते...' लेकिन कहनेभर के थे । आखिर उस नववधू ने कहा : ''महाराज ! आप ही यह पी लो । हम बराबर भंडारा-वंडारा करेंगे । संत परोपकारी होते हैं, दूसरों की भलाई के लिए संतों ने तो अस्थियाँ तक दे दीं । आप कोई कम नहीं हैं ।''

एक परमात्मा है जो तुम्हारा साथ कभी नहीं छोड़ता और संसार के शरीरधारी तुम्हारा साथ कभी बनाये रख नहीं सकते ।

महाराज अंदर समझ रहे हैं कि 'हाँ भाई हाँ... मेरे पास तो मंत्र है, मेरे को तो कुछ होगा नहीं ।' महाराज पी गये और उस जवान के कान में फूँक मार दी । जगने का जो कूट-शब्द (code word) था वह बोल दिया । वह तो जगा । पत्नी बोली : ''मेरा पति...''

जवान बोला : ''चल बंदरी ! तू आयी तभी से माँ-बाप और गुरु से पीठ हो गयी ।''

वह तो चलता भया । खोज मारा कंदराओं को, ऋषियों के आश्रमों को और समर्थ ब्रह्मवेत्ता सद्गुरु को खोजकर उनके मार्गदर्शन में ध्यान-भजन करके अलख जगाते हुए एक ब्रह्मवेत्ता संत हो गया । ऐसे भी जवान होते हैं !

और जो लोग इस अंधे काम-विकार, विषय-वासना के चक्कर में पड़े कि

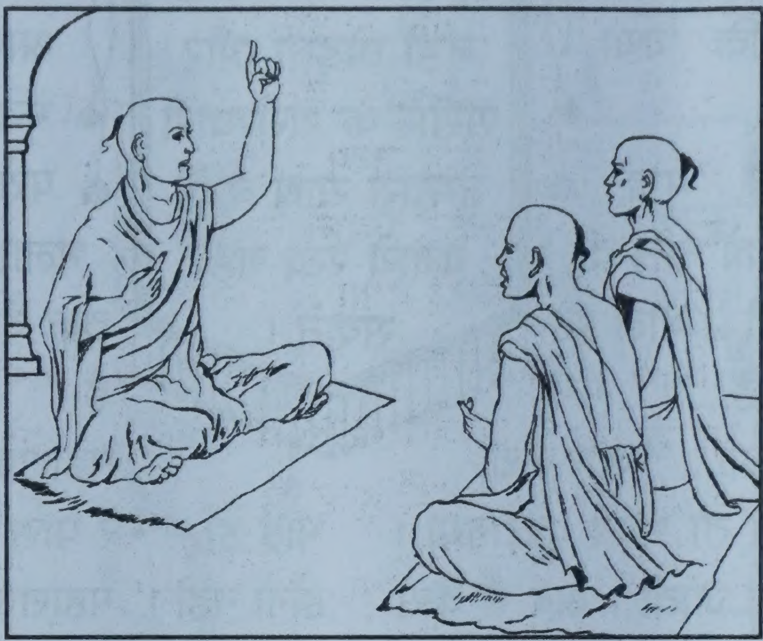
जब तक चमकें चाँद सितारे,
हम हैं तुम्हारे, तुम हो हमारे ।
वादा किया है भूल न जाना...

(शेष पृष्ठ ९ पर)

भाइयों ने मुख मोड़ा लेकिन भगवान का चिंतन न छोड़ा

'उनका योगक्षेम सर्वेश्वर स्वयं वहन करते हैं' गतांक से आगे - पूज्य बापूजी

पौराणिक कथा है । जाबालि (जाबल्य) ऋषि के कुल के एक ब्राह्मण थे । उनके तीन पुत्र थे । दो भाई तो अपनी ब्राह्मण की जो कुछ दिनचर्या होती है उसके अनुसार जीकर यजमान-वृत्ति से जीते थे और तीसरा जो बड़ा भाई था वह यजमानों के पास जाता नहीं था । उसने गीता में यह श्लोक पढ़ रखा था कि **अनन्याश्चिन्तयन्तो मां...** जो भगवान का अनन्य भाव से भजन करता है उसको भोजन-छाजन, वस्त्र, आवास आदि की चिंता नहीं करनी चाहिए । वह भगवद्-भजन में लगा रहता था। समय बीतता गया, उसके चित्त में कुछ शांति, भजन-ध्यान का तो प्रभाव रहा लेकिन जो दो छोटे भाई थे उन्होंने कहा : ''हम यजमान-वृत्ति करके घर का गुजारा करते हैं और आप तो बैठे-बैठे खाते हैं। ध्यान-भजन तो करो लेकिन थोड़ा समय निकालो और यजमानों को खुश करने के लिए, आशीर्वाद देने के लिए लोटा-कमंडल ले के, **पत्रं पुष्पं** ले के आशीर्वाद बरसाओ और दक्षिणा ले आओ तो गुजारा चले।''



बड़े भाई ने कहा : ''भैया ! मनुष्य-जन्म किसीको फुसलाने के लिए नहीं हुआ, मनुष्य-जन्म तो परमात्मा को प्रेम करने के लिए हुआ है, और कोई काम करने के लिए नहीं हुआ है । यह अनमोल नर-देह पाकर नश्वर चीजों के लिए लोगों को रिझाने की अपेक्षा मैं लोकेश्वर को रिझा के अपना जीवन धन्य करना चाहता हूँ। तो मैं शाश्वत सत्य का साक्षात्कार करना चाहता हूँ। मेरा जन्म रोटी के टुकड़े चबाने के लिए नहीं हुआ है अथवा वस्त्र या आवास को अर्जित करने के लिए नहीं हुआ है लेकिन मेरा जन्म तो मेरे परमेश्वर गिरधर गोपाल को रिझाकर मुक्ति-लाभ करने के लिए हुआ है।''

छोटे भाइयों ने कहा : ''यह सब बात तुम्हारी बराबर है भैया लेकिन हाथ-पैर चलाओगे तो रोटी खाओगे, नहीं तो गिरधर गोपाल कोई मुँह में टुकड़ा डालने थोड़े ही आयेगा !''

वे जरा भौतिकता के रंग से रँगे हुए थे । उनको पता ही नहीं था कि स्थूल शरीर से मनःशरीर के संकल्प का सामर्थ्य अद्भुत होता है। स्थूल परिश्रम से सूक्ष्म संकल्प में ज्यादा शक्ति होती है और क्रियाजन्य सुख से भावजन्य सुख ऊँचा होता है। भावजन्य सुख से सविकल्प समाधि का सुख ऊँचा होता है । सविकल्प समाधि से निर्विकल्प समाधि का सुख व सामर्थ्य बढ़िया होता है और निर्विकल्प समाधि से भी निर्विकल्प तत्त्व में अपने-आपको अर्पित करने जैसा बड़ा भगीरथ दूसरा कोई पुरुषार्थ दुनिया में हो नहीं सकता । ऐसा बढ़िया-से-बढ़िया काम होता है अनन्य भाव से परमात्मा की शरण जाना ।

भगवान कहते हैं :

मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ॥

जो मुझे प्रपन्न होते हैं (मेरी शरण आते हैं) े माया को तर जाते हैं । अनन्य भाव से जो गवान का चिंतन करता है उसकी बुद्धि त्त्वप्रधान हो जाती है । **सत्त्वात्सञ्जायते ज्ञानं...** (**गीता : १४.१७**) सत्त्व की विशेषता से विवेक शुद्ध होता है ।

भक्त तो भगवान को ही चाहता है

लोभी समझता है कि कैसे भी करके धन कमाना है, अहंकारी समझता है कि कैसे भी करके कुर्सी कमानी है, मोही समझता है कि कैसे भी करके परिवार को पालना है, दम्भी समझता है कि कैसे भी करके किसीको ठगना है लेकिन भगवान का भक्त समझता है कि कैसे भी करके मेरे प्रियतम को रिझाकर उसका दीदार करना है । यह भगवान के भक्त का लक्षण होता है ।

''मैं शाश्वत सत्य का साक्षात्कार करना चाहता हूँ । मेरा जन्म रोटी के टुकड़े चबाने के लिए नहीं हुआ है अथवा वस्त्र या आवास को अर्जित करने के लिए नहीं हुआ है ।''

बड़े भाई ने कहा : ''भैया ! मेरा तो काम यही है, मेरे गिरधर गोपाल को रिझाऊँ । मुझे अवकाश ही नहीं मिलता कि मैं यजमानों के द्वार जाऊँ ।''

दोनों भाइयों ने कहा : ''जब यजमानों के द्वार जाने का अवकाश नहीं है तो खाओगे कैसे ? अभी तो हम दो कमाते हैं और चल रहा है । अगर हम अलग हो जायें तो तुम्हारा क्या हाल होगा !''

उसने कहा : ''अगर आप लोगों को ऐसा लगता है तो आप अभी से अलग हो जाइये ।'' और नम्र भाव से कहा : ''मेरा जन्म माता के गर्भ में हुआ तो विधाता ने तुमसे पूछकर मेरे को जन्म नहीं दिया था । कोई सोचे, 'अगर मैं नहीं कमाऊँगा तो तेरा क्या होगा !' तो तेरे को पूछ के थोड़े ही उसने मेरे को जन्म दिया था ! मेरा प्रारब्ध उसने मेरे साथ सँजोया था, किसीको पूछ के उसने जन्म नहीं दिया था मेरे को ।''

हर कार्य में हो उसीका चिंतन

इस प्रकार बड़े भाई ने बड़े आदर से दोनों छोटे भाइयों को कहा : ''अच्छा तो आप जैसा चाहते हैं, हम लोग अलग हो जायें ।''

छोटे भाइयों ने बात स्वीकार कर ली । एक झोंपड़ा, थोड़े वस्त्र, कुछ नगदी - चाँदी के सिक्के आ गये हिस्से में । पत्नी भी बड़ी विदुषी थी । पतिपरायणा थी, बुद्धिमती थी । जो कुछ हिस्से में उन्होंने दिया, सहर्ष ले लिया, खींच-तान नहीं की, नश्वर चीजों के लिए खींचाखींची क्या करना ! बड़ी संतुष्टा थी । अब वह तो घर का कार्य चलाने लगी ।

(अब बड़े भाई का परिवार आगे कैसे चला ? जानेंगे अगले अंक में...)

(पृष्ठ ७ से 'यह है संसार की पोल !...' का शेष)

यह तो बेवकूफी का आश्वासन है । परमात्मा के सिवाय तुम्हारे साथ कोई वायदा नहीं निभा सकता । एक परमात्मा है जो तुम्हारा साथ कभी नहीं छोड़ता और संसार के शरीरधारी तुम्हारा साथ कभी बनाये रख नहीं सकते । जो मौत के बाद भी तुम्हारे साथ रहता है वह परमात्मा कभी नहीं बोलता कि 'मैंने वायदा दिया है' और वही निभाता है । जो लोग बड़े-बड़े वायदे देते हैं वे या तो बेवकूफ हैं या तो ठगते हैं ।

ये सब बाहर के भरोसे हैं । बाहर की सत्ता, बाहर के व्यक्ति, बाहर के धन-पद का भरोसा नहीं, ईश्वर पर भरोसा जिसने रखा है उसका कल्याण हो गया । ❐

मानवमात्र का धर्म और परम धर्म

एक शरीर और उसके संबंधियों में क्रमशः अहंता और ममता करके जीव ने स्वयं ही अपने-आपको संसार के बंधन में जकड़ लिया है। अब धर्म का काम यह है कि जीव की अहंता और ममता को शिथिल करके उसे संसार के बंधन से सर्वदा के लिए छुड़ा दे। ऐसे धर्म का स्वरूप यही है कि मनुष्य केवल अपने सुख से फूल न उठे और अपने ही दुःख से मुरझा न जाय। उसे चाहिए कि वह समस्त प्राणियों के सुख-दुःख के साथ अपना नाता जोड़ दे। सबके सुख में सुखी हो और सबके दुःख में दुःखी। इससे अहंकार का बंधन कटता है और ममता भी शिथिल पड़ती है। परंतु इतना ही धर्म नहीं है। धर्म की गति इससे आगे भी है।

मनुष्य में कुछ विशेषता होनी चाहिए। वह विशेषता क्या है ? बस, इतनी ही कि किसीको दुःखी देखकर उसका हृदय दया से द्रवित हो जाय और वह उसके प्रति सहानुभूति के भाव से भर जाय। यद्यपि सहानुभूति भी एक बहुत बड़ा बल है, इससे दुःखियों को बड़ी शक्ति प्राप्त होती है, तथापि जो सज्जन कुछ प्रत्यक्ष सहायता कर सकते हैं वे तन-मन-धन से दीनों की रक्षा करें। उनकी प्रभुता और ऐश्वर्य की सफलता इसीमें है।

जो दुःखी प्राणियों की उपेक्षा करके अथवा किसी भी प्राणी से द्वेषभाव रखकर केवल सूखे पूजा-पाठ में लगे रहते हैं, उन्हें कभी शांति नहीं मिल सकती और न तो उन्हें परमात्मा की प्रसन्नता ही प्राप्त हो सकती है। भागवत (४.१४.४१) में कहा गया है कि समदर्शी और शांतस्वभाव ब्राह्मण भी यदि दीन-दुःखियों की उपेक्षा करता है तो उसका सारा तप एवं ज्ञान नष्ट और निष्फल हो जाता है, ठीक वैसे ही जैसे फूटे घड़े से पानी बह जाता है।

प्रशंसनीय तो वह है जो अपने कष्टों को मिटाने की क्षमता होने पर भी उन्हें सहन करे अर्थात् स्वयं दुःख सहन करके दूसरों का दुःख मिटावे; अपनी इच्छा अपूर्ण रखकर दूसरे की शास्त्र-सम्मत इच्छा पूर्ण करे। यह सत्य है कि इससे अपनी थोड़ी-बहुत साम्पत्तिक, पारिवारिक और शारीरिक हानि होने की सम्भावना है परंतु परमार्थ-लाभ के सामने यह हानि कुछ भी नहीं है। क्योंकि हानि तो होती है केवल सांसारिक पदार्थों की और लाभ होता है परमार्थ का। ऐसा मनुष्य अपने धर्म-पालन के द्वारा परम कल्याण का अधिकारी होता है। यह तो हुई जीव के सामान्य धर्म की बात। एक परम धर्म भी है।

परम धर्म का तो ज्ञान भी बड़े सौभाग्य से होता है। वह श्रीमद्भागवत में सुनिश्चित रूप से बतलाया गया है। ब्रह्माजी बार-बार शास्त्रों का अवलोकन करके इसी निश्चय पर पहुँचे कि समस्त शास्त्रों का तात्पर्य भगवान के नामों के जप, कीर्तन और अर्थ-चिंतन द्वारा परमात्मा के निरंतर स्मरण में ही है। शास्त्रों में इसे ही 'परम धर्म' के नाम से कहा गया है। ❒

अमृतबिंदु

- पूज्य बापूजी

जो संसार का बनकर भगवान का भजन करता है, उसको बरकत नहीं आती लेकिन जो भगवान का हो के भगवान का भजन करता है, भगवान के साथ अपनेपन का संबंध मान के भजन करता है उसका चित्त जल्दी से परमात्म-प्रसाद पा लेता है।

यह पर्व आपको दीर्घजीवी, यशस्वी और बुद्धिमान बनायेगा

मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी

- पूज्य बापूजी

वेलेंटाइन डे है 'सत्यानाश डे' और मातृ-पितृ पूजन दिवस है 'बेड़ा पार दिवस'। जिनको 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' पर्व सही लगता है और युवक-युवतियाँ आपस में मिलकर फूल दें और एक-दूसरे को गंदी नजर से देखें वह बुरा लगता है वे इस पर्व का प्रचार करें। आपको जो उचित, हितकारी, मंगलकारी लगता है, आप उसमें लगिये और जो बुरा, अनुचित, अहितकारी लगता है, उसमें जो लगे हैं उनके लिए भी भावना करो कि 'भगवान उनको सद्बुद्धि दें।'

आप माता-पिता, सद्गुरु और ईश्वर को जो भी देते हो वह अनंत गुना होकर आपके पास लौट आता है। संसार कर्मभूमि है।

हे सद्बुद्धिदाता ! तू इन बालकों को सद्बुद्धि देना। आचार्य चाणक्यजी कहते हैं कि 'प्रभु ! हे मेरे भाग्यविधाता ! अगर तू रूठ जाय तो मेरा धन-दौलत, सुविधा छीन लेना परंतु मेरी सद्बुद्धि मत छीनना।' जहाँ सद्बुद्धि होगी, जहाँ सुमति होगी वहाँ सम्पत्ति तो पीछे-पीछे छाया की नाईं चलेगी। यदि सद्बुद्धि नहीं है, सुमति नहीं है तो सारी सम्पदा अथाह विपदा को ले आयेगी।

हे भारतवासी ! हे भारत के नौनिहालो !! तुम्हें सद्बुद्धि मिले ऐसी भगवान से प्रार्थना करना। माँ-बाप के चरणों में यही प्रार्थना रखना कि 'हमें सद्बुद्धि दिये रखो।' सद्बुद्धि उस सत्स्वरूप परमात्मा में विश्रांति पाती है और असत्बुद्धि असत् विकारों में तबाह कर देती है।

मातृदेवो भव। पितृदेवो भव।
आचार्यदेवो भव। अतिथिदेवो भव।

माता-पिता का सत्कार जिन्होंने किया उन्होंने अपने जीवन का सत्कार किया। मैं अपने पिता की चरणचम्पी करता था, पिता को तो शारीरिक फायदा हुआ होगा, थोड़ा आराम मिला होगा किंतु मुझे मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक फायदे मिलने में क्या कमी रही ! मैं माँ की चरणचम्पी करता था, माँ को प्रणाम करता था। मेरे माता-पिता को तो क्या मिला होगा वे ही जानें पर मुझे उनकी सेवा-सद्बुद्धि से सब कुछ मिल गया। मैंने गुरु की आज्ञा मानी तो गुरुजी को क्या मिला होगा ! कुछ मिला होगा तो हृदय में थोड़ी प्रसन्नता मिली होगी परंतु **मेरे को तो गुरु का पूरा (आध्यात्मिक) खजाना ही मिल गया।**

गुरु की आज्ञा मान के खराब मौसम में भी मैं सैलानियों को चाइना पीक (वर्तमान नाम 'नैना पीक') दिखा के आया तो मेरे गुरुदेव ने कहा कि ''जो गुरु की आज्ञा मानकर चल पड़ता है उसकी आज्ञा मौसम भी मानेगा और प्रकृति भी मानेगी। क्यों नहीं मानेगी !'' मुझे तो गुरु की प्रसन्नता से वरदान मिल गया :

सर्प विषैले प्यार से वश में बाबा तेरे आगे।
बादल भी बरसात से पहले तेरी ही आज्ञा माँगें ॥

क्या-क्या गुरु ने वरदान दे डाला ! माता-पिता और सद्गुरु का आदर अपना ही आदर है। आप माता-पिता, सद्गुरु और ईश्वर को जो भी देते हो वह अनंत गुना होकर आपके पास लौट आता है। संसार कर्मभूमि है।

वेलेंटाइन डे मनाने के नाम पर युवक-युवती एक-दूसरे को देखें, उनका रज-वीर्य क्षय हो तो

(शेष पृष्ठ १६ पर)

विश्वमाता है श्रीमद्भगवद्गीता

गतांक का शेष

- पूज्य बापूजी

किंकर्तव्यविमूढ़ता दूर करती है गीता

गीता ऐसे समय पर कही गयी है कि दोनों सेनाओं के बीच युधिष्ठिर घोषणा करते हैं कि ''जिस योद्धा को जिस पक्ष में जाना हो, जा सकता है। हमारी ओर से कोई पकड़ या आग्रह अथवा दबाव नहीं है।''



अर्जुन का रथ दोनों सेनाओं के बीच में खड़ा है। श्रीकृष्ण ने उसके रथ को दुर्योधन के सामने खड़ा नहीं किया, भीष्म और द्रोणाचार्य के सामने खड़ा किया है। दुर्योधन के सामने खड़ा किया होता तो वे दोनों एक-दूसरे को शत्रु लगते और धमाधम हो जाती। पर यहाँ विचार करने योग्य जगह पर रथ खड़ा किया है। सामने भीष्म पितामह, गुरु द्रोणाचार्य जैसे पवित्र आत्मा हैं किंतु वे जुल्मियों का पक्ष लेते हैं, अर्जुन के लिए बड़ा प्रश्न है। युद्ध न करे तो जुल्मियों को छोड़ देने का पाप लगता है और युद्ध करे तो जिनको गुरु, आचार्य, सज्जन, बुजुर्ग की तरह पूजता आया है उनके सामने धनुष-बाण लेकर खड़े रहना पड़ता है, अपने परिवारवालों से लड़ने का पाप लगता है। किंकर्तव्यविमूढ़ता (कर्तव्य का निर्णय लेने में असमर्थता) का प्रश्न है। क्या करें ? अब कम-से-कम हिंसा, दुःख, विफलता और ज्यादा-से-ज्यादा सुख व सफलता कैसे मिले ? जुल्मी युद्ध के बिना मानेंगे नहीं अतः सामाजिक सुव्यवस्था के लिए अर्जुन को युद्ध करना पड़ता है लेकिन गीता का ज्ञान उसे निर्लेप रखता है। गीता हारे हुए चित्त को हिम्मत देती है और हिम्मतवान चित्त को अंकुश में रखती है और अंकुशित चित्त को परब्रह्म-परमात्मा में स्थित करने का मार्ग देती है।

सर्वोपनिषदो गावो... सब उपनिषद् गायें हैं। **दोग्धा गोपालनन्दनः।** दोहनेवाला कौन है ? घुँघराले बालोंवाला नटखट नागर। उसके सामने कोई भी व्यक्ति आ जाय, उसकी उन्नति करना यह कन्हैया का स्वनिर्मित विनोद है।

गीता के बिना का ज्ञान छिलके जैसा

दुनियाभर के विश्वविद्यालयों का ज्ञान गीता के ज्ञान के सामने छिलके जैसा है। दुनियाभर के शोधकेन्द्र गीता के शोधज्ञान के आगे छोटे हो जाते हैं। एम.डी. और पीएच.डी. की डिग्री लेकर घूमनेवाला व्यक्ति या नौकरी-धंधे पर पहुँचा हुआ साहब अगर गीता के ज्ञान से वंचित है तो वह विद्वान होने के बावजूद मूर्खों का जीवन जियेगा। जिस शरीर को जला देना है उसीके पीछे पूरी अक्ल-होशियारी और बुद्धि को खर्च कर देगा और जो खुद का निजस्वरूप है उसका ज्ञान उसको नहीं मिला तो बाकी जो मिला वह बेचारे को छिलके जैसा मिला। इसलिए आज के विद्यार्थी और समाज को गीता के ज्ञान की अत्यंत जरूरत है।

विशेष बात यह है कि गीता ऐसा दावा ही नहीं करती कि चुनिंदा व्यक्ति ही तत्त्वज्ञान के मार्ग पर आ सकते हैं। चांडाल को भी प्रवेश है, स्त्रियों को भी प्रवेश है। वेद का ज्ञान सभीके लिए सुगम्य नहीं है पर गीता के श्लोक सभीके लिए सुगम, सुग्राह्य हैं। ❑

आयु, आरोग्य, पुष्टि दायक व आत्मस्थिति में सहायक मास

माघ मास व्रत : २८ जनवरी से २७ फरवरी - पूज्य बापूजी

उपासना अमृत

माघ मास में सभी जल गंगाजल और सभी दिन पर्व के माने गये हैं। इस मास में सूर्योदय से पहले स्नान कर लें तो पित्त व हृदय संबंधी बीमारियों को विदाई मिल सकती है, आध्यात्मिक लाभ और लौकिक लाभ भी हो सकते हैं।

ब्रह्मर्षि भृगुजी ने कहा है :

कृते तपः परं ज्ञानं त्रेतायां यजनं तथा।
द्वापरे च कलौ दानं माघः सर्वयुगेषु च ॥

'सतयुग में तपस्या को, त्रेता में ज्ञान को, द्वापर में भगवान के पूजन को और कलियुग में दान को उत्तम माना गया है परंतु माघ का स्नान सभी युगों में श्रेष्ठ समझा गया है।'

(पद्म पुराण, उत्तर खंड : २२१.८०)

पद्म पुराण में महर्षि वसिष्ठजी ने कहा है : 'वैशाख में जलदान, अन्नदान उत्तम है, कार्तिक मास में तपस्या, पूजा उत्तम है लेकिन माघ में जप, होम, दान, स्नान अति उत्तम हैं।'

माघ मास के स्नान का फायदा लेना चाहिए। और हो सके तो दान आदि करें, नहीं तो उबटन लगा के प्रातःस्नान करें, तर्पण व हवन करें। भोजन में ऐसी चीजों का उपयोग करें जिनसे पुण्यलाभ हो। मांस-मदिरा अथवा लहसुन-प्याज का त्याग करें। पृथ्वी पर (चटाई, कम्बल आदि बिछाकर) शयन करें।

यत्नपूर्वक प्रातः (सूर्योदय से पूर्व) स्नान करने से विद्या, निर्मलता, कीर्ति, आयु, आरोग्य, पुष्टि, अक्षय धन की प्राप्ति होती है। कांति बढ़ती है। किये हुए दोषों व समस्त पापों से मुक्ति मिलती है। माघ-स्नान से नरक का डर दूर हो जाता है, दरिद्रता पास में फटक नहीं सकती है। पाप और दुर्भाग्य का सदा के लिए नाश हो जाता है और मनुष्य यशस्वी हो जाता है। जैसे उद्योगी, उपयोगी, सहयोगी व्यक्ति सबको हितकारी लगता है, ऐसे ही माघ मास सब प्रकार से हमारा हित करता है।

माघ मास में स्नान करते समय अगर सकाम भाव से स्नान करते हो तो वह मनोकामना पूरी होगी और निष्काम भाव से, ईश्वरप्रीति के लिए स्नान करते हो... 'मैं कौन हूँ ?' इस जिज्ञासा से अपने-आपको जानने के लिए प्रातःस्नान करते हो तो आपको अपने द्रष्टा-स्वभाव का, साक्षी-स्वभाव का, ब्रह्म-स्वभाव का प्रसाद भी मिल सकता है।

बच्चों के लिए है बहुत जरूरी

जो बच्चे सदाचरण के मार्ग से हट गये हैं उनको भी पुचकार के, इनाम देकर भी प्रातःस्नान कराओ तो उन्हें समझाने से, मारने-पीटने से या और कुछ करने से वे उतना नहीं सुधर सकते हैं, घर से निकाल देने से भी इतना नहीं सुधरेंगे जितना माघ मास में सुबह का स्नान करने से वे सुधरेंगे।

पूरे माघ मास का फल

पूरा मास जल्दी स्नान कर सकें तो ठीक है, नहीं तो एक सप्ताह तो अवश्य करें। माघ मास की शुक्ल त्रयोदशी से माघी पूर्णिमा तक अंतिम ३ दिन प्रातःस्नान करने से भी महीनेभर के स्नान का प्रभाव, पुण्य प्राप्त होता है। जो वृद्ध या बीमार हैं, जिन्हें सर्दी-जुकाम आदि है वे सूर्यनाड़ी अर्थात् दायें नथुने से श्वास चलाकर स्नान करें तो सर्दी-जुकाम से रक्षा हो जायेगी। ❒

उनकी बुलंदी का बयान करने में मैं नाकाबिल हूँ

महाराष्ट्र के बीड जिले के अंबाजोगाई के निवासी सैयद अब्दुल रहीम (रहीम चाचा) सन् २००० से पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य का लाभ लेते रहे हैं। वे अपने जीवन के अनुभव बताते हुए कहते हैं :



...और मेरी सारी कश्मकश दूर हुई

सन् २००० में मेरे एक परिचित मुझे पहली बार बापू के सत्संग में लेकर गये थे। सत्संग मुझे बहुत अच्छा लगा, बड़ा सुकून मिला। फिर तो मैं बार-बार सत्संग-समारोहों में जाने लगा। बापू मुझे बहुत प्रेम करते थे। मुझ पर बापू की नजर पड़ती तो वे मेरी दाढ़ी देखकर अपनी दाढ़ी पर हाथ घुमाते और मुस्कराते हुए मुझसे इशारे से पूछते थे कि ''अच्छा है ? ठीक है ?'' वे बड़े प्रेम से अपने पाक हाथों से मुझे प्रसाद देते थे।

बापू का सत्संग सुन के, उनका प्रेम पाकर मेरे मन में बार-बार होता था कि 'मैं बापू से दीक्षा ले के उन्हें अपना गुरु बनाऊँ' लेकिन मैंने पूर्व में एक गुरु बनाये थे अतः मेरे मन में कश्मकश (दुविधा) बनी रहती थी। एक बार मैं बापू के दीदार करने हेतु अहमदाबाद गया था। वहाँ वे मुझे बोले : ''तुम साधक क्यों नहीं बनते ?''

मैंने कहा : ''बापू !... मेरे और एक गुरु हैं।''

''साधना में आगे की यात्रा नहीं करनी है तो फिर क्यों आते हो ?''

''जी, मुझे आप अच्छे लगते हैं। आपका सत्संग बहुत अच्छा लगता है। मुझे आपकी वाणी दस टाइम सुनने की इच्छा होती है इसलिए मैं आपके पास आता हूँ।''

बापू मेरे मन की ख्वाहिश और कश्मकश समझ गये और मुस्कराकर चले गये।

सन् २००६ के आसपास मैं बांद्रा (मुंबई) में सत्संग सुनने एकदम आगे की कतार में बैठा था। मुझे देखते ही बापू बड़े प्रेम से अपनी दाढ़ी सहलाने लगे, फिर बोले : ''उठ रहीम ! खड़ा हो जा।''

मैं हाथ जोड़कर खड़ा हो गया। उन्होंने मुझ पर मीठी नजर डाली और कहा : ''देखो, आज मैंने तुमको दृष्टि-दीक्षा दी। पूरी दुनिया तेरे को देख रही है। आज से तू मेरा साधक है।''

उस समय बापू की नूरानी नजरों से जो रहमत बरसी उसका लफ्जों में बयान नहीं हो सकता। मेरी सारी कश्मकश दूर हो गयी। दूसरे दिन मैंने जाहिर में सबके साथ बैठकर गुरुमंत्र की दीक्षा ली। उसके बाद मुझे एहसास हुआ कि अभी तक व्यर्थ में ही मैंने जिंदगी के इतने साल बिता दिये।

बापू जैसे मेहरबान मुर्शिद किस-किस तरह से इंसान का भला करते हैं यह जानना इंसानी समझ से परे है। मैं बापू की रहमत के बारे में क्या बताऊँ ! बापू तो साक्षात् ईश्वर हैं, अल्लाह हैं। दुनिया भले कुछ भी बोले, मुझे दुनिया से मतलब नहीं है। अगर मेरे पास अल्लाह या विष्णु भगवान भी आकर बोलें कि 'भगवान मैं हूँ, मुझे तू पहचान ले।' तो भी मैं बोलूँगा कि 'नहीं, मेरे भगवान तो मेरे बापू हैं। वे मेरे माँ-बाप भी हैं, गुरु भी हैं और भगवान भी हैं। जब तक बापू नहीं बोलेंगे तब तक मैं किसीको मानूँगा नहीं।' ब्रह्मा, विष्णु, महेश - इन तीनों में भी वे ही एक हैं। मैं मुसलमान हूँ परंतु बापू का सत्संग सुनकर इतना समझ चुका हूँ कि दुनिया में एक ही धर्म है क्योंकि अलग-अलग दिखते हुए भी सबके भीतर

ात्मा एक ही है ।

मैं आज भी हर रोज बापू का सत्संग सुनता ूँ। हमारे घर में सभी बापू को मानते हैं । बच्चे भी र महीने 'ऋषि प्रसाद' पढ़ते हैं । बापू की रहमत ी रूहानियत (आध्यात्मिकता) में भी दिनोंदिन ढोतरी हो रही है ।

...और रूह फिर से दाखिल हो गयी !

सन् २००९ की घटना है । मैं बापू का सत्संग ुनने जानेवाला था किंतु रात को २ बजे काएक मुझे सीने में तेज दर्द होने ागा । घरवाले मुझे तुरंत स्पताल ले गये । डॉक्टरों हार्ट-अटैक बता के ॉपरेशन कराने को कहा और ुझे आई.सी.यू. में भर्ती कर दिया ।

'बापू ! मेरे साथ यह क्या हो हा है ? अब आप ही सँभालना ।' स प्रकार मन-ही-मन मैं बापू से दुआ कर रहा ा । कुछ समय बाद मेरी हालत बिगड़ी और मैं ोश खो बैठा । मेरे जिस्म से मेरी रूह (अंतरात्मा) ंकल गयी थी । डॉक्टरों ने मेरी मौत की खबर रवालों को दी और मेरी लाश पर कफन डाल ्या था । उसके बाद जो हुआ वह कभी भुलाया हीं जा सकेगा ।

मैंने देखा कि बापू मुझे कह रहे हैं : ''अरे हीम ! मरता कौन है ? उठ !''

मेरे जिस्म से निकली हुई रूह फिर से उसमें ाखिल हो गयी । मैंने अपने ऊपर पड़े कपड़े को टाया और उठकर बैठ गया । मैं क्या देखता हूँ ि बापू साक्षात् मेरे सामने आशीर्वाद की मुद्रा में ड़े हैं !

बापू ने मेरे सिर पर हाथ रखा और बोले : बेटे ! जीते रहो । घबराओ मत । आनंद में रहो । अभी तुम्हें कुछ नहीं होगा ।'' इतना कहकर वे अदृश्य हो गये । बापू का यह अजीब करिश्मा देख मैं हैरतजदा (स्तब्ध) हो गया ।

पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग

अस्पतालवाले मुझे बैठा देख के हैरान हो गये । थोड़ी देर में घरवाले आये तो उनके चेहरे पर भी हैरत और खुशी छा गयी ।

डॉक्टरों ने कहा : ''चाचा ! आप क्या नसीब लेकर आये हो ! हमने तो सुबह ही आपके घरवालों को आपकी मौत की खबर दे दी थी । हमने जिंदगी में पहली बार ऐसा करिश्मा देखा है ।''

घरवालों ने बताया कि '१० बजे मेरे जिस्म को पोस्टमॉर्टम के लिए लेकर जानेवाले थे । मेरे बेटे ने मेरी मौत की बात रिश्तेदारों को बता दी थी । २५-३० रिश्तेदार विदाई के लिए पहुँच गये थे और जनाजा (अर्थी) निकालने की तैयारी कर रहे थे ।' यह घटना पूरे गाँव को पता चली तो लोगों को बड़ा ताज्जुब हुआ ।

बापू ने मुझे नयी जिंदगी दी है । आज ११ साल हो गये, मैं बिना बायपास सर्जरी के पूरी तरह से स्वस्थ हूँ । मुझ पर बापू की बेमिसाल मेहरबानी है ।

लोगों को तरक्की का एक जरिया मिल गया

पहले हमारे गाँव में आश्रम नहीं था । मुझे बार-बार मन में होता था कि 'बापू के सत्संग का फायदा और भी लोगों को मिले ।' गाँव के हम कुछ साधकों ने चर्चा करके आश्रम बनाने का इरादा किया ।

सन् २००६ में बापू ढोराला आश्रम (जिला उस्मानाबाद, महाराष्ट्र) पधारे थे । वहाँ मुझे उनसे

नजदीक से बातचीत करने का मौका मिला।

बापू बोले : ''सब कुछ तो है तुम्हारे पास, फिर अब मेरे पास क्यों आये हो ? बताओ क्या चाहिए ?''

''बापू ! हमारे गाँव में भी आश्रम बनाने की इजाजत मिल जाय तो बड़ी रहमत होगी।'' बापू ने अर्जी मंजूर की और मुझे एक सेवफल देते हुए कहा : ''काम में लग जाओ।''

कुछ दिन बाद हमारे गाँव के २५-३० साधक बापू के सत्संग हेतु सुमेरपुर आश्रम (राजस्थान) गये। गुरुदक्षिणा हेतु हमने मिलकर ५१,००० रुपये इकट्ठे किये। सबकी तरफ से मैं गुरुदक्षिणा अर्पण करने लगा तो बापू ने मेरे हाथ पर एक रुपये का सिक्का रखते हुए कहा : ''तुम लोगों से मुझे पैसे नहीं चाहिए, अभी यह सिक्का रखो, कल सुबह १ लाख रुपये और ले जाना।'' और हमारी गुजारिश पर आश्रम-निर्माण के लिए अपने शुभ हाथों से स्पर्श करके ५ ईंटें दीं।

गुरुदेव की रहमत से २००७ में हमारे गाँव में आश्रम-निर्माण का कार्य पूरा हुआ। हम सब गाँववालों की खुशनसीबी रही कि खुद बापू २००९ में आश्रम में तशरीफ लाये और आश्रम की जमीन को पाक (पावन) किया। आश्रम बनने से लोगों को तरक्की का एक जरिया मिल गया। हमारे क्षेत्र में खलक की खिदमत (समाज-सेवा) के कार्य और भी बढ़ गये। अनगिनत लोगों की बुरी आदतें छूट गयीं और वे नेकी के रास्ते पर चलने लगे।

अंत में मैं इतना ही कहूँगा कि मैं तो बापू के पैरों के नीचे की धूल भी नहीं हूँ। मैं खुद को तकदीरवाला समझता हूँ कि मुझे बापू जैसे अलख के औलिया, कामिल मुर्शिद (पूर्ण गुरु) मिले हैं। मैं उनकी अहमियत का, उनकी बुलंदी का बयान करने में नाकाबिल हूँ।

मैं बापू का शागिर्द हूँ और उनके दीदार का प्यासा हूँ। बापू के ऊपर सितम (जुल्म) ढाया गया है लेकिन सच कभी डरता नहीं है। मेरे बापू को कोई किस्मतवाला ही समझ सकता है। अरे, वह तो बहुत बदनसीब है जिसने बापू के लिए ऐसे अनर्गल आरोप लगाये हैं।

फानूस[1] बनकर जिसकी हिफाजत हवा करे।
वो शमा[2] क्या बुझे जिसे रौशन खुदा करे॥

मैं यही दुआ करता हूँ कि बापू जल्दी बाहर आयें और फिर से हम सबको उनके सत्संग-सान्निध्य का लाभ मिले। जो भी जनता की सआदत (भलाई) चाहते हों - करते हों, उन्हें बापू की रिहाई पर गम्भीरता से सोचने और गौर फरमाने की जरूरत है। ❒

१. लालटेन के आकार का वह लटकन जिसमें दीया जलाकर रखा जाता है २. दीया

(पृष्ठ ११ से 'यह पर्व आपको दीर्घजीवी...' का शेष)

आनेवाली संतान कमजोर होगी। शादी के पहले युवक-युवतियाँ आपस में दोस्ती करें तो कामविकार बढ़ेगा, बुद्धि कमजोर होगी, परीक्षा में अंक कम आयेंगे, स्वभाव चिड़चिड़ा होगा। वेलेंटाइन डे के बजाय मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने से कमजोरी दूर रहेगी, बल-बुद्धि और सदाचार में आगे बढ़ेंगे। माँ-बाप की गहराई का आशीर्वाद बेटे-बेटी को दीर्घजीवी, यशस्वी और बुद्धिमान बनायेगा।

इसमें सभीका मंगल है

वेलेंटाइन डे मनानेवालों को भी हम प्रार्थना करते हैं कि इससे आनेवाली पीढ़ी बंदरछाप हो रही है अतः इसकी जगह मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाओ, जिससे आपके लोगों का भी मंगल हो और आपका भी मंगल हो। सुकोमल बालक-बालिकाओं का जीवन विकारों में जले इसके पहले अविनाशी परमात्मा के आनंद में उभरे - यह आशाराम की आशा है। ❒

सेवा का रहस्य

- स्वामी अखंडानंदजी

अपने हितैषी के प्रति जो श्रद्धा, विश्वास अथवा सेवा है, वह उनका उपकार करने के लिए नहीं है। 'मैं अपनी सेवा के द्वारा उनको उपकृत करता हूँ या सुख पहुँचाता हूँ' - यह भावना भी अपने अहंकार को ही आभूषण पहनाती है। **विश्वास या श्रद्धा दूसरे को अलंकृत करने के लिए नहीं होती, अपने अंतःकरण की शुद्धि के लिए होती है।** सेवा जिसकी की जाती है उसकी तो हानि भी हो सकती है, लाभ उसको होता है जो सद्भाव से सेवा करता है। अतएव सेवा करते समय भाव यह होना चाहिए कि 'सेवा के द्वारा हम अपना स्वभाव अच्छा बना रहे हैं अर्थात् अपने स्वभावगत आलस्य, प्रमाद, अकर्मण्यता आदि दोषों को दूर कर रहे हैं। यह सेवा हमारे लिए गंगाजल के समान निर्मल एवं उज्ज्वल बनानेवाली है।'

सेवा स्वयं में सर्वोत्तम फल है

वस्तुतः सेवा का फल कोई स्वर्गादि की प्राप्ति नहीं है और न धन-धान्य की। **सेवा स्वयं में सर्वोत्तम फल है।** जीवन का ऐसा निर्माण जो अपने में रहे, सेवा ही है। सेवा केवल उपाय नहीं है, स्वयं उपेय भी है। उपेय माने प्राप्तव्य। **यदि आपकी निष्ठा सेवा में हो गयी तो कुछ भी प्राप्त करना शेष नहीं रहा।** जिनके मन में 'सेवा का कोई फल नहीं मिला' ऐसी कल्पना उठती है, वे सेवा का रहस्य नहीं जानते। उनकी दृष्टि अपने प्राप्त जीवन, शक्ति एवं प्रज्ञा के सदुपयोग पर नहीं है, किसी आगंतुक पदार्थ पर है।

सेवा कभी अधिक भी नहीं हो सकती क्योंकि जब तक अपना सम्पूर्ण प्राण सेवा में समा नहीं गया तब तक वह पूर्ण ही नहीं हुई, अधिकता का तो प्रश्न ही क्या है ? सच कहा जाय तो **सेवा ही जीवन का साधन है और वही साध्य भी है।**

विश्व को सेवा की जितनी आवश्यकता है उसकी तुलना में हमारी सेवा कितनी छोटी है। यदि विश्व की सेवा के लिए क्षीरसागर के समान सेवाभाव की आवश्यकता है तो हमारी सेवा एक सीकर (बूँद) के बराबर भी नहीं है। सेवक के प्राण अपनी सेवा की अल्पता देख-देखकर व्याकुल होते हैं और उसकी वृद्धि के लिए अनवरत प्रयत्नशील रहते हैं। **जिसको अपनी सेवा से आत्मतुष्टि हो जाती है वह सेवा-रस का पिपासु नहीं है।** पिपासा अनंत-रस में मग्न हुए बिना शांत नहीं हो सकती। वह रस ही सेवक का सत्य है। सेवा इसी सत्य से एक कर देती है। ❐

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्न प्रश्नों के उत्तर हेतु यह अंक ध्यान से पढ़ें।

(१) जो भगवान का .... भाव से भजन करता है उसको भोजन-छाजन, वस्त्र, आवास आदि की चिंता नहीं करनी चाहिए।

(२) .... में बस देना, देना होता है और .... में बस लेना होता है।

(३) ...... ही जीवन का साधन है और वही साध्य भी है।

(४) .... - एक बड़ी महासाधना होती है।

(५) .... की विशेषता से विवेक शुद्ध होता है। (उत्तर अगले अंक में)



विद्यार्थी संस्कार



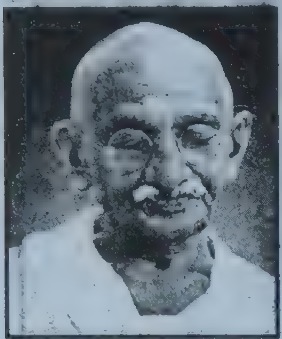
दैवी चिकित्सा

रामबाण बूटी

- पूज्य बापूजी

(महात्मा गांधी पुण्यतिथि : ३० जनवरी)

सबसे सबल सहारा : भगवत्प्रार्थना



एक होती है वासनामयी प्रार्थना, दूसरी होती है प्रभु के उद्देश्य से की प्रार्थना । वासनामयी प्रार्थना तो पूरी हो, कई बार न भी हो तो इसमें भी भगवान की कृपा है परंतु ईश्वर के उद्देश्यवाली प्रार्थना अगर सच्चे हृदय से निकलती है तो जितनी भगवान की कृपा रक्षा कर लेती है उतनी हमारे बाप-दादाओं की ताकत नहीं कि हमारी रक्षा करे ।

गांधीजी के बेटे मणिलाल की तबीयत ऐसी गम्भीर थी कि डॉक्टर ने कहा : ''अंडा और मुर्गी का शोरबा खिलाओ ।''

गांधीजी ने कहा : ''स्थूल शरीर को ठीक करने के लिए हम मन-बुद्धि को बिगाड़ें या आत्मा का अधःपतन करें ! यह काम मैं नहीं कर सकता ।''

पारसी डॉक्टर बोला : ''तो फिर तुम शरीर में गीले कपड़े लपेटो, वही इलाज करो ।''

गांधीजी बोले : ''हाँ, चाहे जो हो जाय लेकिन मैं इसके आत्मा की अधोगति नहीं होने दूँगा ।''

मणिलाल उस समय १० साल का था । गांधीजी चले गये चौपाटी पर, भगवान को प्रार्थना की : 'अब ये हमारे लौकिक, देशी उपाय हैं । मेरा बेटा थोड़े ही है, वास्तव में तो सभी आपकी संतानें हैं लेकिन निमित्त मैं बना हूँ । अब आप ही उसकी रक्षा करो मेरे राम !...'

ऐसा करके शांत हो गये । जब समुद्र-किनारे से वापस लौटे तो मणिलाल ने कहा : ''पिताजी ! आप कम्बल ओढ़ा के चले गये, थोड़ी देर बाद शरीर से खूब पसीना निकला । अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ ।''

फिर मणिलाल भले-चंगे हो गये ।

अद्भुत रसायन : भगवन्नाम

गांधीजी वृद्ध हुए, पाचन कमजोर था । यात्रा में कहीं दूध मिलता, कहीं नहीं मिलता था । गांधीजी एक जगह से दूसरी जगह जा रहे थे । एक गाँव में बकरी का दूध सम्भव नहीं था तो नारियल का पानी दिया गया । गांधीजी को दस्त हो गये । वे चलते-चलते अपने कमरे तक तो पहुँचे परंतु मूर्च्छित-से हो गये ।

उनकी सेविका मनु घबरायी और डॉक्टर को चिट्ठी लिखी और किसीको कहा कि 'फलाने-फलाने डॉक्टर को यह खबर दो ।' थोड़ी देर बाद गांधीजी सजग हुए ।

मनु ने कहा : ''बापूजी ! मैं तो घबरा गयी थी और मैंने डॉक्टर को चिट्ठी भी लिखी ।''

गांधीजी बोले : ''चिट्ठी लिखकर किसीको दुःख देने की अपेक्षा तू अगर भगवन्नाम-जप करती तो मुझे ज्यादा प्रसन्नता होती क्योंकि भगवन्नाम की औषधि सूक्ष्म और स्थूल शरीर पर

दै
विपदा

कैसी भी
उसससे
गुरुज्ञान
सदा ही ल
लक्ष्य प्रा
पथ से
★ जीवन का

अच्छा काम करती है। मैं मूर्च्छित-सा हो गया फिर भगवन्नाम लेने की आदत के कारण अपने-आप ठीक हो गया। भगवन्नाम की आदत से मेरे अंदर जो रस बना उसने अस्वस्थता और कमजोरी को भगा दिया।''

भगवद्-चिंतन, भगवन्नाम, भगवद्-ध्यान से एक अद्भुत रसायन पैदा होता है जो सभी प्रकार के रोगों को शांत करने में अमोलक औषधि का काम करता है।

राम नाम की औषधि, खरी नीयत से खाय।
अंग रोग व्यापे नहीं,
महारोग मिट जाय ॥

शब्दों का बड़ा भारी प्रभाव पड़ता है। शब्द अगर मंत्र हैं तो सूक्ष्म, दैविक जगत से आपको जोड़ देते हैं और वे शब्द अगर सद्गुरु के द्वारा आपकी योग्यता, पसंदगी के अनुरूप आते हैं, गुरुमंत्र होकर आते हैं तो आपके विकार, चिंता व अशांति भाग खड़े होते हैं और आपके चेहरे पर व हृदय में रौनक आ जाती है। ❐

ी
जावे...
पूज्य बापूजी
ा जावे,
ना है।
बढ़कर,
पाना है ॥
बिना ही,
ना है ॥
य परमात्मप्राप्ति

मेरु पर्वत डिगे लेकिन अपना मन न डिगे - पूज्य बापूजी

आपकी वाणी का आपको अगर आदर कराना है तो आप जल्दी किसी भी भाषण में ऐसा न बोलो कि आपकी विश्वसनीयता टूट जाय। नपा-तुला बोलो। वचन देने में जल्दबाजी न करो और वचन दिया है तो फिर निभाने में टालमटोल मत करो। किसी भी कीमत पर अपने वचन की रक्षा करनी चाहिए। **मेरु पर्वत डिगे लेकिन अपना मन न डिगे।** वचन झूठा नहीं होना चाहिए।

ऐसी हो दृढ़ता !

मन में दृढ़ता की विशेष जरूरत है। जैसे - 'जब पढ़ना है, पढ़ूँगा और जब ध्यान करना है तब उसीमें लगा रहूँगा।' उद्देश्य यही कि जब जो करना है, कर डालो, पीछे करने के लिए मत छोड़ो। **'जो अकरणीय (अर्थात् शास्त्र और संतों के अनुसार निषिद्ध) है उसे किसी भी कीमत पर नहीं करूँगा। पृथ्वी के सारे लोग आकर भी अनुरोध करें तब भी नहीं करूँगा।' ऐसी दृढ़ता न रहे तो परम उन्नति सम्भव नहीं।** ❐

उचित मिलान करें

(उत्तर इसी अंक में)

(१) वास्तव में बँधा कौन है ? (क) अपना शरीर।
(२) विमुक्ति क्या है ? (ख) तृष्णा का नाश होना।
(३) घोर नरक क्या है ? (ग) जो विषय-विकारों में आसक्त है।
(४) स्वर्ग का पद क्या है ? (घ) विषय से वैराग्य।

सत्संग, ध्यान, सुमिरन, सेवा और शास्त्र का अध्ययन - ये ५ बातें बुद्धि को विकसित कर देंगी। - *पूज्य बापूजी*

विद्यार्थियों के विकास में सहायक ८ सद्गुण

विद्यार्थियों के गुणों के विकास में, ज्ञानवृद्धि में तथा विद्याध्ययन में ८ सद्गुण अनुभवी विद्वानों ने सहायक बताये हैं : (१) शांत रहना (२) इन्द्रियों को वश में रखना (३) दुःखदायी दोषों से बचते रहना (४) सदाचार (५) ब्रह्मचर्य (६) अनासक्ति (७) सत्याग्रह (सत्य का पालन और रक्षा करने के लिए किया जानेवाला आग्रह) (८) सहिष्णुता को धारण करना। ❐

कहीं तुम्हारे वैसे दिन न आयें

- पूज्य बापूजी

'क्या करें समय ऐसा है, हमारे सामने कोई देखता नहीं...' - तुम देखते हो कि बूढ़े लोग कैसे फरियाद से जीते हैं । कहीं तुम्हारे वैसे दिन न आयें ।



लाचारी से, हृदय में फरियाद लेकर शरीर व संसार से विदा होना पड़े ऐसे दिन न आ जायें । लाचार होकर अस्पताल में पड़े रहे, घर में बीमार हो के पड़े रहे और बुरी हालत में मरना पड़े... नहीं-नहीं, मौत आने के पहले, जहाँ मौत की दाल नहीं गलती उस परमेश्वर में आओ बेटे ! तुम्हारी पदवियों की ऐसी-तैसी, तुम्हारे रुपये-पैसों की ऐसी-तैसी, पदों की ऐसी-तैसी । पदवियाँ साथ नहीं चलेंगी, पद साथ नहीं चलेंगे, जिनसे बकबक करते हो उनमें से कोई भी तुम्हारा साथ नहीं देगा । अकेले जाना पड़ेगा, भटक जाओगे बुरी तरह ।

जिसने अनुराग का दान दिया,
उससे कण माँग लजाता नहीं !

जिसने प्रेम-रस देने की योग्यता दी उससे संसार की तुच्छ चीजें माँगने में तुझे लज्जा नहीं आती ! मिट जानेवाली चीजें माँगता है, मिट जानेवाली चीजों के लिए सोचता है, मिट जानेवाली चीजों के लिए लगा रहता है, तुझे शर्म नहीं आती !

माया किसी साड़ी पहनी हुई महिला का नाम नहीं है, 'मा... या... ' जो दिखे और टिके नहीं, जो दिखे और वास्तव में हो नहीं, उसका नाम 'माया' है । जैसे केले का स्तम्भ दिखता है और पर्तें हटाओ तो कुछ नहीं, प्याज ठोस दिखता है किंतु पर्तें हटाओ तो कुछ नहीं, ऐसे ही ये सब हैं । 'मेरा-तेरा', 'यह-वह' सब देखो तो सपना । बचपन में देखो कैसा सब ठोस लगता था, जवानी में कितनी बड़ी-बड़ी तरंगों पर नाचे थे - 'यह बनूँगा, ऐसा बनूँगा, ऐसा पाऊँगा...' फिर क्या झख मार ली ! 'डॉक्टर बनूँगा, वकील बनूँगा, इंजीनियर बनूँगा, चीफ इंजीनियर बनूँगा, फलाना बनूँगा...' बन-बन के क्या झख मार ली ! बुढ़ापे में रोते-रोते मर गये, क्या मिला ? अरे ! जिससे बना जाता है उसको तो पहचान ! फिर बनना हो तो बन । जो बनेगा वह बिगड़ेगा, जो वास्तव में है उसको जान ले । यह शरीर नहीं था, उसके पहले तू कहाँ था, कौन था और मरने के बाद तू कौन रहेगा इसको जान ले और यह कठिन नहीं है । ईश्वर को पाना कठिन नहीं है, कठिन होता तो राजा जनक को राजकाज करते-करते कैसे मिलता ? जनक समय निकालते थे, बकबक नहीं करते थे । जनक राज-व्यवहार चलाते थे और उन्होंने संयम करके आत्मसाक्षात्कार कर लिया । हे भगवान ! हे वासुदेव ! तेरी प्रीति दे दे, तुझमें विश्रांति दे दे । तू हमारा आत्मा है और हम अभागे आज तक तुझसे मिले नहीं । स्वामी रामतीर्थ अपने को उलाहने देते-देते रोते और रोते-रोते सो जाते थे, उनका तकिया भीग जाता था ऐसी तड़प थी तो उन्हें एक साल के अंदर आत्मसाक्षात्कार हो गया । जो ईश्वर के लिए तड़पता है, ईश्वर उसके हृदय में प्रकट होता है । धन्य तो वे हैं जिन्होंने परमात्मा को अपना माना, उससे प्रीति करके प्रेम-रस जगाया, ज्ञान के प्रकाश में जिये, परहित की पूर्णता में प्रवेश किया । ❐

नारी और नर में एकत्व

प्रश्न : महात्माओं की दृष्टि में नारी क्या है ?

स्वामी अखंडानंदजी : जो नर है। अभिप्राय यह है कि महात्माओं की दृष्टि में नारी और नर का भेद नहीं होता। जो ज्ञानमार्ग द्वारा सिद्ध हैं उनकी दृष्टि में ब्रह्म के सिवा और सब नाम-रूप-क्रियात्मक प्रपंच मिथ्या है अर्थात् केवल ब्रह्म ही, प्रत्यगात्मा (अंतरात्मा) ही एक तत्त्व है। श्रीमद्भागवत (१.४.५) में एक संकेत है। स्नान करते समय अवधूत शुकदेवजी को देख के देवियों ने वस्त्र धारण नहीं किया, व्यासजी के आते ही दौड़ के धारण कर लिया। यह आश्चर्यचर्या देख व्यासजी ने पूछा : ''ऐसा क्यों ?'' देवियों ने उत्तर दिया : ''आपकी दृष्टि में स्त्री-पुरुष का भेद बना हुआ है परंतु आपके पुत्र की एकांत और निर्मल दृष्टि में वह नहीं है। **तवास्ति स्त्रीपुम्भिदा न तु सुतस्य विविक्तदृष्टेः ॥**''



जो भक्तिमार्ग द्वारा सिद्ध हैं उनकी दृष्टि में प्रभु के सिवा और कुछ नहीं है। वे श्रुति भगवती के शब्दों में ही कहते रहते हैं : **त्वं स्त्री त्वं पुमानसि त्वं कुमार उत वा कुमारी।** 'तुम स्त्री हो, तुम पुरुष हो, तुम कुमार या कुमारी हो।'

(अथर्ववेद : कांड १०, सूक्त ८, मंत्र २७; श्वेताश्वतर उपनिषद् : ४.३)

महात्माओं की दृष्टि में नारी और नर का साम्य नहीं - एकत्व है, नारी-नर का ही नहीं, सम्पूर्ण।

प्रश्न : क्या नारी को प्रकृति और नर को पुरुष समझना उचित है ?

उत्तर : नितांत अनुचित। जीव चाहे नर के शरीर में हो अथवा नारी के, वह चेतन पुरुष ही है। शरीर नारी का हो अथवा नर का, वह प्रकृति ही है। इसलिए नारी को प्रकृति मानकर जो उसे भोग्य समझते हैं उनकी दृष्टि अविवेकपूर्ण है। भगवान श्रीकृष्ण ने शरीर को क्षेत्र और जीव को क्षेत्रज्ञ - चेतन कहा है, भले ही वह किसी भी योनि में हो। (क्रमशः) ❑

प्रसन्नता और समता बनाये रखने का सरल उपाय

- पूज्य बापूजी

प्रसन्नता बनाये रखने और उसे बढ़ाने का एक सरल उपाय यह है कि सुबह अपने कमरे में बैठकर जोर-से हँसो। आज तक जो सुख-दुःख आया वह बीत गया और जो आयेगा वह बीत जायेगा। जो होगा, देखा जायेगा। आज तो मौज में रहो। भले झूठमूठ में ही हँसो। ऐसा करते-करते सच्ची हँसी भी आ जायेगी। उससे शरीर में रक्त-संचरण ठीक से होगा। शरीर तंदुरुस्त रहेगा। बीमारियाँ नहीं सतायेंगी और दिनभर खुश रहोगे तो समस्याएँ भी भाग जायेंगी या तो आसानी से हल हो जायेंगी।

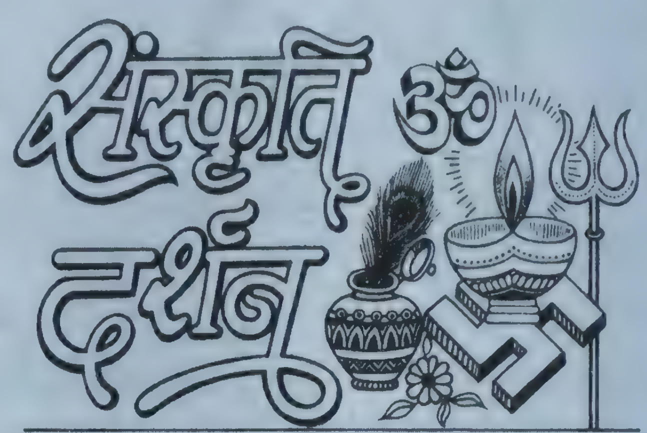
व्यवहार में चाहे कैसे भी सुख-दुःख, हानि-लाभ, मान-अपमान के प्रसंग आयें पर आप उनसे विचलित हुए बिना चित्त की समता बनाये रखोगे तो आपको अपने आनंदप्रद स्वभाव को जगाने में देर नहीं लगेगी क्योंकि चित्त की विश्रांति परमात्म-प्रसाद की जननी है। ❑

शरीर की सुंदरता कोई सुंदरता नहीं, सुंदरता जब हृदय की होती है तब वास्तव में व्यक्ति सुंदर होता है।

'शरीर के मरने के बाद भी अपना कुछ नहीं बिगड़ता' इस प्रकार की समझ अपना सौंदर्य है। - पूज्य बापूजी

शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद ३ बार 'शांति' उच्चारण क्यों ?

शुभ कार्यों के आरम्भ में गाये जानेवाले मंगलाचरण या शांतिपाठ से सुस्पष्ट होता है कि मनुष्यमात्र सुखप्राप्ति और दुःख-निवृत्ति के लिए सदा प्रयत्नशील है। दुःख तीन प्रकार के होते हैं और शांतिपाठ का उद्देश्य इन तीनों प्रकार के दुःखों से मुक्त होने का है। इसीसे शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद 'शांति' का उच्चारण तीन बार किया जाता है।



पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : ''शांतिपाठ के अंत में बोलते हैं - **ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।** 'शांति' ५ बार भी नहीं बोलते हैं, २ बार भी नहीं बोलते, ३ बार बोलते हैं। ३ प्रकार की अशांति होती है : **आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक।**

गाड़ी में जाना है, गाड़ी नहीं मिल रही है - बड़ी तकलीफ है अथवा व्यक्तिगत या पारिवारिक कुछ समस्या आ गयी है जैसे - शरीर में रोग हो, हार-जीत हो, नौकरी-धंधा नहीं है, खूब भूख लगी है और रोटी नहीं है... - यह **आधिभौतिक अशांति** है। कुछ आँधी-तूफान आ गया, बिनजरूरी बरसात हो गयी, अकाल, अतिवृष्टि, प्राकृतिक उथल-पुथल... यह **आधिदैविक अशांति** है। मानसिक अशांति, उद्वेग, विकार, दुःख-चिंता आदि **आध्यात्मिक अशांति** है।

शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद पहला 'शांति' शब्द आधिभौतिक शांति के लिए, दूसरा 'शांति' शब्द आधिदैविक शांति के लिए और तीसरा 'शांति' आध्यात्मिक शांति के लिए बोला जाता है।

ये ३ शांतियाँ तो आती-जाती रहती हैं, सारी जिंदगी खप जाती है लेकिन एक बार भगवत्कृपा से परम शांति मिल जाय तो ये ३ प्रकार की शांतियाँ आयें-जायें, तुम्हारे को कोई फर्क नहीं पड़ेगा, भगवत्शांति इतनी ऊँचाइयों पर ले जाती है।

यजुर्वेद (अध्याय ३६, मंत्र १७) में प्रार्थना है :

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म
शान्तिः सर्वँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः
सा मा शान्तिरेधि ॥
ॐ शान्तिः ! शान्तिः !! शान्तिः !!!

इसका अर्थ है : 'स्वर्गलोक, अंतरिक्षलोक तथा पृथ्वीलोक शांति प्रदान करें। जल शांतिप्रदायक हो। औषधियाँ तथा वनस्पतियाँ शांतिप्रदायक हों। सभी देवगण शांति प्रदान करें। सर्वव्यापी परमात्मा सम्पूर्ण जगत में शांति स्थापित करें। सब पदार्थ शांतिप्रद हों। और यह लौकिक शांति मुझे आत्मिक शांति का प्रसाद दे। जो शांति मुझे प्राप्त हो वह सभीको प्राप्त हो।'

तो आत्मिक शांति, परम शांति प्राप्त करें। त्रिविध ताप की निवृत्ति परम शांति से प्राप्त होती है। शांति के सिवाय जो भी प्राप्त होगा वह फँसने की चीज होगी, शांति मुक्तिदायिनी है। शांति के सिवाय जो मिलेगा वह बिछुड़ जायेगा। शांति अपना स्वरूप है। जो अपना स्वरूप है वह शाश्वत है और जो अपना स्वरूप नहीं है वह मिटनेवाला है, नश्वर है।'' ❐

तत्त्व दर्शन

प्रकृति और पुरुष का स्वरूप

(**'सत्यत्व का लक्षण क्या ?'** गतांक से आगे)

सृष्टि के प्रकार-भेद का जो मूल हेतु है उसका नाम 'प्रकृति' है। और प्रकृति के समस्त प्रकार-भेदों के मूल में अधिष्ठानरूप से (व्यापक रूप से) विद्यमान चेतन का नाम 'पुरुष' है। प्रकृति जड़ता का मूल है तो पुरुष चेतनत्व का। प्रकृति अध्यस्त है पुरुष में, अतः प्रकृति बाध्य है। ये दोनों अनादि हैं : पुरुष परमार्थ-अनादि है और प्रकृति कल्पित-अनादि। ब्रह्म में इन पुरुष-प्रकृति की प्रतीति एवं भेद मायिक है, आविद्यक है।

प्रकृति के विकार हैं पंचभूत, इन्द्रिय, मन, बिषय, अहंकार, महत्-तत्त्व, अव्यक्त। और जितना भी कार्य-कारणात्मक जगत है - सत्त्वगुण, रजोगुण, तमोगुण ये भी प्रकृति से ही निकलते हैं।

देहादि भौतिक वस्तुएँ, इन्द्रिय, अंतःकरण तथा कर्तृत्व - इनमें प्रकृति को हेतु बताया है और सुख-दुःख के भोग में पुरुष को हेतु बताया है।

कार्यकरणकर्तृत्वे हेतुः प्रकृतिरुच्यते।
पुरुषः सुखदुःखानां भोक्तृत्वे हेतुरुच्यते॥

'कार्य और करणों के कर्तृत्व में प्रकृति हेतु कही जाती है तथा सुख-दुःखों के भोक्तृत्व में पुरुष हेतु कहा जाता है।' **(गीता : १३.२०)**

उपाधियाँ प्रकृति में कल्पित हैं

पुरुष में कर्तापन कर्मेन्द्रियों की उपाधि से आता है। हाथ की उपाधि से कर्तापन तो पाद की उपाधि से गंतापन (जानेवाला होने का भाव)। ज्ञानेन्द्रियों की उपाधि से ज्ञातापन आता है। मन की उपाधि से आनुकूल्य-प्रातिकूल्य का ज्ञातापन आता है। बुद्धि की उपाधि से धर्माधर्म का ज्ञातापन आता है। चित्त की उपाधि से स्मर्तापन तथा अहंकार की उपाधि से अहंता आती है। स्थूल देह की उपाधि से जाग्रत अवस्था का अभिमान, व्याधि का अभिमान, वर्णादि का अभिमान; सूक्ष्म देह की उपाधि से स्वप्नावस्था का अभिमान, आधि का अभिमान, कर्तृत्व-भोक्तृत्व का अभिमान, संसारीपने का अभिमान; कारण शरीर की उपाधि से समाधि, सुषुप्ति अवस्थाओं का अभिमान आता है। ये सब उपाधियाँ प्रकृति में कल्पित हैं।

मैं सुखी-दुःखी कैसे ?

पुरुष में (चेतन क्षेत्रज्ञ में) भोक्तृत्व स्वरूपगत नहीं है, वह भी उपाधिगत ही है। 'मैं सुखी, मैं दुःखी' यही सुख-दुःख के भोग का स्वरूप है। इसमें जो सुख-दुःख के साथ तादात्म्यापन्न अहं है वही भोक्ता है। किंतु सुख-दुःख तो क्षेत्र के अंग हैं। इसलिए जो सुख-दुःख को जाननेवाला है वह सुखी-दुःखी नहीं हो सकता।

यदि मैं सुखी हूँ तो सुख का साक्षी कैसे ? यदि मैं दुःखी हूँ तो दुःख का साक्षी कैसे ?

असल में अविविक्त चैतन्य (क्षेत्र से अलग न किया हुआ क्षेत्रज्ञ) ही भोक्ता है। शुद्ध चैतन्य भोक्ता नहीं है। सुख आत्मगामी है और दुःख मनोगामी। संसार में सुख के पूरे निमित्त होने पर भी सुख का अनुभव नहीं होता और कितना भी दुःखी व्यक्ति हो सो जाने पर सुख का अनुभव होता है। बिना मन के दुःख का अनुभव नहीं होता जबकि बिना मन के सुख का अनुभव होता है जैसे सुषुप्ति में। अतः सुख भीतर से आता है और दुःख आप बाहर से मोल लेते हैं। आत्मा की विद्यमानता ही सुख है। ये सुख-दुःख भोक्ता के ही होते हैं।

(क्रमशः) ❐

...तो ३३ करोड़ देवता भी हो जायें नतमस्तक !

- पूज्य बापूजी

मैंने एक पौराणिक कथा सुनी है । एक बार देवर्षि नारदजी ने किसी बूढ़े को कहा : ''काका ! इतने बीमार हो । संसार तो संसार है, चलो मैं तुम्हें स्वर्ग ले चलता हूँ ।''

बूढ़े ने कहा : ''नारदजी ! मैं स्वर्ग तो जरूर आऊँ लेकिन मेरी एक इच्छा पूरी हो जाय बस ! मेरे दूसरे बेटे ने खूब सेवा की है । मैं जरा ठीक हो जाऊँ, बेटे का विवाह हो जाय फिर चलूँगा ।''

नारदजी ने आशीर्वाद दिया व कुछ प्रयोग बताये । काका ठीक हो गया, बेटे का विवाह हो गया। नारदजी आये, बोले : ''काका ! चलो ।''



काका : ''देखो, बहू नयी-नयी है । जरा बहू के घर झूला बँध जाय (संतान हो जाय) फिर चलेंगे ।''

महाराज ! झूला बँध गया । नारदजी आये, बोले : ''चलो काका !''

काका बोला : ''तुम्हें कोई और मिलता नहीं क्या ?''

नारदजी : ''काका ! यह आसक्ति छुड़ाने के लिए मैं आ रहा हूँ । जैसे बंदर सँकरे मुँह के बर्तन में हाथ डालता है और गुड़-चना आदि मुट्ठी में भर के अपना हाथ फँसा लेता है और स्वयं मुट्ठी खोल के मुक्त नहीं होता । फिर बंदर पकड़नेवाले आते हैं और डंडा मार के जबरन उसकी मुट्ठी खुलवाते हैं तथा उसके गले में पट्टा बाँध के ले जाते हैं । ऐसे ही मौत आयेगी और डंडा मारकर गले में पट्टा बाँध के ले जाय तो ठीक नहीं क्योंकि संत-मिलन के बाद भी कोई व्यक्ति नरक में जाय तो अच्छा नहीं इसलिए पहले से बोल रहा हूँ ।''

''मैं नरक-वरक नहीं जाऊँगा । फिर आना, अभी जाओ ।''

नारदजी २-४ वर्ष बाद आये, पूछा : ''काका कहाँ गये ?''

''काका तो चल बसे, ढाई वर्ष हो गये ।''

नारदजी ने ध्यान लगा के देखा कि वह लालिया (कुत्ता) हो के आया है, पूँछ हिला रहा है । नारदजी ने शक्ति देकर कहा : ''क्या काका ! अभी लालिया हो के आये हो ! मैंने कहा था न, कि संसार में मजा नहीं है ।''

वह बोला : ''अरे ! पोता छोटा है, घर में बहू अकेली है, बहू की जवानी है, ये सुख-सुविधाओं का उपभोग करते थक जाते हैं तो रात को रखवाली करने के लिए मेरी जरूरत है । मेरा कमाया हुआ धन मेरा बेटा खराब कर देगा, बहू नहीं सँभाल सकेगी इसलिए मैं यहाँ आया हूँ और तुम मेरे पीछे पड़े हो !''

आसक्ति व्यक्ति को कैसा कर देती है ! नारदजी कुछ वर्षों के बाद फिर आये उस घर में । देखा तो लालिया दिखा नहीं, किसीसे पूछा : ''वह लालिया कहाँ गया ?''

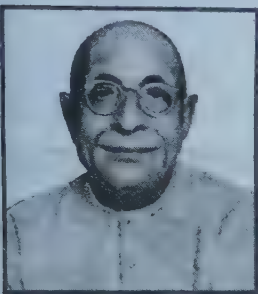
''वह तो चला गया । बड़ी सेवा करता था ! रात को भौंकता था और पोता जब सुबह-सुबह शौच जाता तो उसके पीछे-पीछे वह भी जाता था तथा कभी-कभी पोते को चाट भी लेता था ।''

ममता थी पोते में । मर गया, एकदम तमस में आया तो कौन-सी योनि में गया होगा ? नारदजी ने योगबल से देखा,

प्रेरक प्रसंग

जोंक नहीं, बछड़ा बन !

वासनावान लोगों की स्थिति समझाने के लिए महात्मा आनंद स्वामी अपने जीवन का एक प्रसंग बताते हुए कहते हैं : मैं छोटा-सा था। एक गाय थी हमारे घर में। पिताजी ने कहा : ''जा, उसे घुमा ला, पानी पिला ला।''



आनंद स्वामी

हमारे गाँव के पास एक तालाब था। गाय उसके किनारे-किनारे घूमने लगी। मैं थोड़ा परे जाकर खेलता रहा। कुछ देर बाद गाय को लेने आया तो देखा कि उसके थनों से चार-पाँच जोंकें चिपटी थीं - बहुत फूली हुईं, मोटी-मोटी। मैं घबराया कि अब पिताजी मारेंगे। रोता-रोता उनके पास पहुँचा।

उन्होंने पूछा : ''रोता क्यों है ?''

मैंने बताया : ''ये जोंकें सारा दूध पी गयीं। अब गाय दूध कैसे देगी ?''

पिताजी हँसते हुए बोले : ''घबराओ नहीं। ये दूध नहीं पीतीं, केवल लहू पीती हैं।''

हाय रे दुर्भाग्य ! दूध जैसी अमृत-वस्तु के पास पहुँचकर भी अभागी जोंकों को दूध पीने की नहीं सूझती, केवल लहू पीती हैं। किंतु केवल जोंकें ही तो अभागी नहीं हैं। वासनाओं का रक्त मुँह में लग जाय तो मनुष्य भी जोंकों से कम नहीं। ऐसे मनुष्यों से मेरा यही निवेदन है कि ''हे मानव ! अपने लिए दुर्भाग्य पैदा मत कर ! बछड़ा बन, जोंक न बन ! परमात्म-ज्ञान, परमात्म-शांति रूपी अमृतभरा दूध पी, वासनारूपी रक्त-पान न कर !'' ❐

→ 'ओहो ! नाली में मेंढ़क हो के पड़ा है।'

उसके पास गये, बोले : ''मेंढ़कराज ! अब तो चलो।''

वह बोला : ''भले अब मैं नाली में रह रहा हूँ और मेरे को बहू, बेटा, पोता नहीं जानते लेकिन मैं तो सुख मान रहा हूँ कि मेरा पुत्र है, पोता है, मेरा घर है, गाड़ी है... यह देखकर आनंद लेता हूँ। तुम मेरे पीछे क्यों पड़े हो ?''

संग व्यक्ति को इतना दीन करता है कि नाली में पड़ने के बाद भी उसे पता नहीं कि मेरी यह दुर्दशा हो रही है। अब आप जरा सोचिये कि क्या हम लोग उसीके पड़ोसी नहीं हैं ? जहाँ संग में पड़ जाता है, जहाँ आसक्ति हो जाती है वहाँ व्यक्ति न जाने कौन-कौन-सी नालियों के रास्ते से भी ममता को पोसता है। आपका मन जितना इन्द्रियों के संग में आ जाता है, इन्द्रियाँ पदार्थों के संग में आ जाती हैं और पदार्थ व परिस्थितियाँ आपके ऊपर प्रभाव डालने लगते हैं उतना आप छोटे होने लगते हैं और उनका महत्त्व बढ़ जाता है। वास्तव में आपका महत्त्व होना चाहिए। हैं तो आप असंगी, हैं तो आत्मा, चैतन्य, अजन्मा, शुद्ध-बुद्ध, ३३ करोड़ देवता भी जिसके आगे नतमस्तक हो जायें ऐसा आपका वास्तविक स्वरूप है लेकिन इस संग ने आपको दीन-हीन बना दिया।

निःसङ्गो मां भजेद् विद्वानप्रमत्तो जितेन्द्रियः।

(श्रीमद्भागवत : ११.२५.३४)

जितना आप निस्संग होते हैं, जितना आपका मनोबल ऊँचा है, मन शुद्ध है उतना आपका प्रभाव गहरा होता है। जो उस ब्रह्म को जानते हैं, अपने निस्संग स्वभाव को जानते हैं उनका दर्शन करके देवता लोग भी अपना भाग्य बना लेते हैं। ❐

संतों की हितभरी अनुभव-वाणी

प्राणी पवित्र किसमें होता है ?

– संत रज्जबजी

तीरथ आतम राम है, परसे पावन होय ।
जन रज्जब पहुँचे बिना, अघ उतरे नहिं कोय ॥



आत्मस्वरूप राम ही तीर्थ है, उससे मिलते ही प्राणी पवित्र होकर पवित्र करनेवाला हो जाता है । अभेद अवस्था में पहुँचे बिना सर्वथा पाप नहीं उतरते क्योंकि प्रायश्चित द्वारा पाप नष्ट करने पर भी कर्तृत्व भाव होने से पुनः पाप हो जाता है ।

कौन सुखी और कौन दुःखी ?



– गुरु अर्जुनदेवजी

'हे प्रभु ! जिन जीवों ने तुम्हारा सहारा लिया है, वे तुम्हारी शरण लेकर सुखी हुए हैं किंतु हे विधाता-पुरुष ! जिन जीवों ने तुमको भुला दिया है, वे दुःखियों में गिने जाते हैं ।'

गुरु के सगुण और निर्गुण रूप



– संत टेऊँरामजी

सरगुण निर्गुण उभय स्वरूपा,
दोनों गुरु के रूप अनूपा ।
सगुण रूप से राह बतावै,
अपना निर्गुण रूप लखावै ।
कोटि जीव यों करत निहाला,
दे निर्मल निज ज्ञान विशाला ।
गुरु सम ना को जग उपकारी,
बार बार गुरु पै बलिहारी ।
टेऊँ दोनों वपु सुखदाई,
सरगुण से निर्गुण गति पाई ॥

हे मन ! तू सद्‌गुरु की ही शरण जा



– संत बहिणाबाई

मैं सद्‌गुरु के चरणकमलों को हृदय में धारण करूँगी तथा सर्वकाल उन्हींमें ध्यानस्थ रहूँगी । हे मन ! मेरे ऐसा करने पर फिर तेरी चंचलता वहाँ क्या बाकी बचेगी ? तू अपने-आप सद्‌गुरु के ध्यानरूपी जाल में फँस जायेगा । सद्‌गुरु-चरणों में ही मुझे अविनाशी प्रेम की प्राप्ति होती है अतः मैं सद्‌गुरु के वचनों में दृढ़ विश्वास रखूँगी । मैं सर्वस्व से उदास हो के सर्वभाव से सर्वदा सद्‌गुरु का दास होकर रहूँगी । मेरा शरीर, वाणी एवं मन सद्‌गुरु-चरणों में समर्पित करके सद्‌गुरु को हृदय में धारण करूँगी । हे मन ! तू अपने 'मैं'पने को छोड़कर सद्‌गुरु की ही शरण जा ।

सर्व विद्याओं की खान : गुरुदेव

– स्वामी मुक्तानंदजी



गुरु ही हैं ब्रह्मविद्या,
गुरु ही में योगविद्या;
गुरु से ही ध्यान प्राप्त,
गुरु में ही मंत्रविद्या ।
सर्व विद्याओं की खान,
मुक्तानंद ! गुरुदेव ही हैं ।

गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर
(१) स्वप्न-पुरुष (२) जन्म (३) योगक्षेम

इस अंक के 'उचित मिलान करें' के उत्तर
(१)-(ग), (२)-(घ), (३)-(क), (४)-(ख)

॥ दान करने से तुम्हारा धन और अन्न शुद्ध होता है लेकिन ध्यान करने से तुम स्वयं शुद्ध होते हो । ॥

ध्यान के प्रकार

(**'ध्यान का फल'** गतांक से आगे)

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : ध्यान ४ प्रकार का होता है :

(१) पादस्थ ध्यान (२) पिंडस्थ ध्यान
(३) रूपस्थ ध्यान (४) रूपातीत ध्यान

(विस्तृत जानकारी हेतु पढ़ें लोक कल्याण सेतु, जनवरी २०२०, पृष्ठ १६)

दूसरे दृष्टिकोण से ध्यान के प्रकार

जैसे पादस्थ, पिंडस्थ, रूपस्थ और रूपातीत - ये ध्यान के ४ प्रकार हैं ऐसे ही दूसरे एक तरीके से भी ध्यान के ४ प्रकार हैं : स्थूल, सूक्ष्म, सूक्ष्मतर एवं सूक्ष्मतम ध्यान ।



(१) स्थूल ध्यान : स्थूल ध्यान होता है - मूर्ति के दर्शन, मूर्ति को बार-बार देखना । स्थूल ध्यान के दो विभाग हैं - सवितर्क और निर्वितर्क । भगवान शंकर, भगवान विष्णु... देवी-देवता की आकृति या सद्गुरु की आकृति का ध्यान, यह सवितर्क ध्यान है और बाद में आकृति में तदाकारता निर्वितर्क ध्यान है ।

सवितर्क में से धीरे-धीरे निर्वितर्क ध्यान बन जाता है ।

(२) सूक्ष्म ध्यान : स्थूल ध्यान के बाद सूक्ष्म ध्यान बनता है । इसके भी दो विभाग हैं :

(१) सविचार ध्यान (२) निर्विचार ध्यान

सूक्ष्म ध्यान में पहले विचार होते हैं भगवान-संबंधी - 'भगवान शांत आत्मा हैं, चैतन्य आत्मा हैं, साक्षी हैं ।' यह सविचार ध्यान है । विचार करते-करते निर्विचार में आना, प्रकाशस्वरूप में शांत होना, साक्षीभाव में शांत होना, ॐकार का उच्चारण करके शांत होना । यह निर्विचार ध्यान है ।

जैसे लहराता समुद्र और शांत समुद्र - लहराता समुद्र आनंदित, आह्लादित करता है लेकिन शांत समुद्र अपनी गम्भीरता की, गहराई की खबर देता है । ऐसे ही शुरुआत में स्थूल ध्यान में सवितर्क, फिर निर्वितर्क, फिर वह निर्वितर्क ध्यान सूक्ष्म ध्यान बनेगा, जिसमें सविचार - भगवद्-स्वभाव का विचार - 'जो भगवान सूर्य में प्रकाशरूप हैं, चन्द्रमा में चाँदनीरूप हैं, जल में रसरूप हैं और हमारे चित्त में आत्मानंदरूप से छलकते हैं, वे ही आत्मा, चैतन्य मैं हूँ' - इस प्रकार विचार करते-करते शांत होना, फिर निर्विचार ।

(३) सूक्ष्मतर ध्यान : सूक्ष्म से सूक्ष्मतर ध्यान में प्रवेश होता है । सूक्ष्मतर ध्यान में प्रवेश करते ही सानंद ध्यान में गति होने लगती है । सानंद ध्यान में आनंद आता है । ध्यान में आनंद-आनंद आये, देखने, बोलने, सुनने की रुचि न हो, आनंद-आनंद... यह सूक्ष्मतर अवस्था है । इसमें सुंदरता, परमानंद और शांति स्फुरित होती है, सौम्यता निखरती है ।

सानंद ध्यान थोड़ा आया फिर चला गया लेकिन थोड़ा अभ्यास बढ़ते ही लम्बा समय आनंद रहे । वही आनंद स्वाभाविक आने लगे ध्यान के बाद भी, तो वह परमानंद बन जाता है । उथल-

पुथल की अवस्था में भी चित्त एक शांत अवस्था में पहुँच जाता है । जहाँ पहले थोड़ी-थोड़ी बात में डर जाते, चिढ़ जाते, घबरा जाते, सिकुड़ जाते थे वहाँ अब चित्त की शांत दशा बन जाती है, यह सूक्ष्मतर ध्यान का फल है । उसके बाद आगे बढ़नेवाला साधक सूक्ष्मतम ध्यान में पहुँचता है ।

(४) सूक्ष्मतम ध्यान : इसे सस्मित (अस्मितासहित) ध्यान★ भी कहते हैं ।

इस ध्यान के बाद एक महान काम रह जाता है - सद्गुरु की कुंजी का । **प्रज्ञानं ब्रह्म ।** इस प्रज्ञा की गहराई में जो आनंद प्रकाशित होता है, जो रसपान कराया वह ब्रह्म-परमात्मा है और केवल तेरे ही चित्त में नहीं, सभी चित्तों में है । यहाँ प्रकट हुआ है और वहाँ... जैसे चन्द्रमा तुम्हारे आईने में साफ दिखता है, दूसरों के आईने में धुँधला दिखता है तो उन पर मिट्टी अथवा तेल आदि है, बाकी है चाँद वही-का-वही...

चांदणा कुल जहान का तू,
तेरे आसरे होय व्यवहार सारा ।
तू सब दी आँख में चमकदा है,
सबकी आँखों में तेरी चमक है ।
हाय चांदणा तुझे सूझता अँधियारा ॥

तुझे भगवान दूर लगते हैं, दुर्लभ लगते हैं ! तू ही तो भगवत्स्वरूप आत्मा है ।

जागना सोना नित ख्वाब तीनों,
होवे तेरे आगे कई बारा ।

रोज जाग्रत आता है - चला जाता है, सपना आता है - चला जाता है, गहरी नींद आती है - चली जाती है लेकिन तू चैतन्य, चाँदों-का-चाँद ज्यों-का-त्यों है । बचपन, जवानी बदल जाती है लेकिन तू वही-का-वही है । **तत्त्वमसि ।** बेटा ! तू वही है - आत्मा, चैतन्य । इस प्रकार की गुरु की करुणामयी कृपा-कुंजी फिर साधक को सिद्ध बना देती है । (क्रमशः) ❐

★ इस ध्यान में अस्मिता अर्थात् सूक्ष्म अहं बना रहता है ।

विदेश से सुनी पुकार और की महापाप से रक्षा



पूज्य बापूजी जब डीसा में रहकर अपनी ब्राह्मी स्थिति की अलमस्ती में सराबोर रहते थे तब से हमारा परिवार बापूजी से जुड़ा हुआ है । मैं अभी लंदन में रहती हूँ । मेरा ढाई महीने का गर्भ था तब डॉक्टर ने बोला कि ''बच्चा मानसिक या शारीरिक रूप से अपाहिज हो सकता है । ज्यादा समय नहीं हुआ है । आप गर्भपात करा दो ।''

पूज्यश्री सत्संग में गर्भपात को महापाप बताते हैं । मैंने गुरुदेव से प्रार्थना की : 'हे गुरुदेव ! मुझे इस पाप से बचाना ।' ३-३.५ महीने के बाद जब मैं फिर से टेस्ट कराने गयी तो मुझे सोनोग्राफी मशीन की स्क्रीन पर पूज्य बापूजी के दर्शन हुए । बापूजी ने फूलों की पगड़ी और माला धारण की हुई थी । मेरा हृदय भर आया । गुरुदेव की कृपा बरसी और समय पाकर पुत्री का जन्म हुआ और वह एकदम स्वस्थ थी । डिलीवरी भी नॉर्मल हुई ।

बेटी रात को बीच-बीच में चिल्ला-चिल्लाकर रोती रहती थी और बहुत डरती थी । एक दिन नियम करते समय बापूजी की प्रेरणा हुई कि 'उसके गले में लॉकेट पहनाओ ।' मैंने पूज्य बापूजी के श्रीचित्रवाला लॉकेट पहनाया । उस दिन से बेटी का डरना बंद हो गया । पूज्य बापूजी साक्षात् भगवान हैं । वे सर्वत्र हैं और सर्वसमर्थ हैं ।

- नम्रता खत्री

सचल दूरभाष : +४४-७४५९१७५७१३

'सर्व तू ही है, कोई और नहीं'

'पराशर-मैत्रेय संवाद' अंक ३३५ से आगे



मैत्रेय अपने गुरुदेव पराशरजी से आग्रहपूर्वक कहते हैं कि ''कथा ध्रुव की कहिये ।''

पराशरजी ने कहा : ''तुझे ध्रुव की कथा से क्या प्रयोजन है ? आप तो शरीर के भ्रम में बँधा है और चाहता है कि 'ध्रुव जैसा होऊँ' पर इससे शांति न होगी । जब देहाभिमानरूप भ्रम का त्याग करे तब तू ही ध्रुव हो जायेगा । इसलिए दृश्य-अहंकार से अतीत (परे) हो, जिससे निर्वाण पद को प्राप्त हो ।''

''जब सर्व मैं ही हूँ तब निर्वाण पद की प्राप्ति तथा अनिर्वाणरूप बंध-भ्रम भी मैं ही हूँ । त्यागूँ क्या और ग्रहण क्या करूँ ? मैं आप ही निर्वाण हूँ, निर्वाण पद पाऊँ कैसे ? पर भ्रम के त्याग का उपाय कहिये ।''

''जैसे अँधेरा दूर करने का उपाय दीप को जलाना है, वैसे ही दृश्य-अहंकार से अतीत होना ही भ्रम के त्याग का उपाय है ।''

''आप ढील क्यों करते हैं, जो कुछ कहेंगे वह करूँगा ।''

''मेरे हाथ में दंड-कमंडल नहीं, न मैं संन्यासी हूँ, न मैं वैरागी हूँ, न मैं लौकिक अतीत (एक विशिष्ट शैव सम्प्रदायवाला) हूँ, तुझको अतीत कैसे करूँ ?''

''मैं क्या करूँ और कहाँ जाऊँ ?''

''कुछ कर नहीं, अलौकिक अतीत (परमार्थ दृष्टि से संसार से परे) हो । हे मैत्रेय ! दाढ़ी, शीश तेरा मुंडित करता हूँ तो रोम फिर उपज आयेंगे क्योंकि नख, केश सदा स्वाभाविक आपसे-आप बढ़ते रहते हैं और मैं मंत्र नहीं पढ़ा जो तुझको सिखाऊँ ।''

मैत्रेय ने कहा : ''मैं रोता हूँ ।''

पराशरजी बोले : ''द्रष्टा का दुःखरूप दृश्य को अपना रूप जानना ही रोना है, द्रष्टा को दृश्य से मिला न जानना ही हँसना है । पूर्ण को अपूर्ण, असंग को संगी, सत्-चित्-सुखरूप को असत्-जड़-दुःखरूप जानना ही रोना है । अतः तू इस रोने से अतीत हो ।''

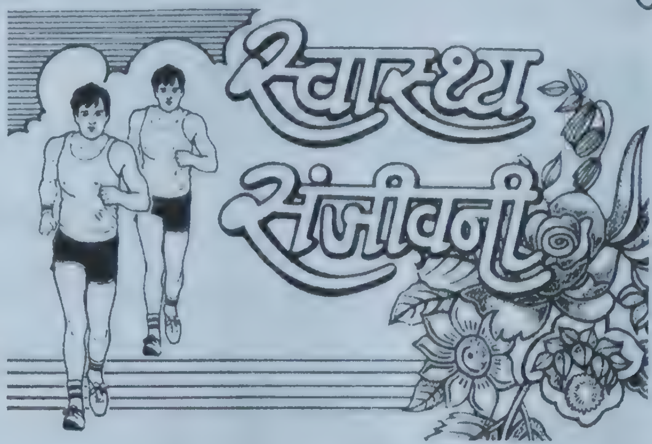
''बड़ा आश्चर्य है ! जो अतीत होना चाहता हूँ तो करते नहीं और कहते हो : ''अतीत होओ ।'' क्या करूँ ? मैंने समझा था कि गृह की सब सामग्री मैंने त्यागी है, ईश्वर कृपा करेगा तो मैं परम शांत होऊँगा । मुझको इन अटल आदि पदवियों की भी चाह नहीं, जगत-सुखों से अचाह हूँ, केवल यही चाह है कि स्वरूप को पाऊँ ।''

''विलाप मत कर, ध्रुव की नाईं निश्चय करके मूल को खोज तो स्वराज्य-स्थित होगा पर स्वरूप को पाना निर्लज्जों (अर्थात् देहाभिमानरूपी वस्त्र से रहित लोगों) का काम है क्योंकि कार्य-कारण संघातरूपी वस्त्र से रहित होना ही नग्न होना है और यह निर्लज्जों का काम है । मैं पंडित नहीं हूँ जो तुझको अनेक प्रकार के सिद्धांत तथा कथा सुनाऊँ पर सिद्धांत यहाँ यही है कि सर्व तू ही है, कोई और नहीं ।''

(**'आध्यात्मिक विष्णु पुराण'** से क्रमशः) ❑

पोषक तत्त्वों से भरपूर मौसमी फल : अमरूद

अमरूद शीत ऋतु का स्वादिष्ट, पुष्टिकर मौसमी फल है।



अमरूद के लाभ

(१) अमरूद शक्तिदायक, कफ-वीर्यवर्धक तथा वायु व पित्त शामक है।

(२) यह सत्त्वगुण व बुद्धि वर्धक है। अतः बौद्धिक सोच-विचार व कम याददाश्त वालों हेतु विशेष हितकारी है।

(३) यह थकान को दूर करता है।

(४) प्यास व जलन को शांत करता है। गर्मी से उत्पन्न रोगों में हितकारी है।

(५) अमरूद में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, रेशे (fibres), विटामिन 'ए', 'ई', 'के', 'बी-६', थायमीन, राइबोफ्लेविन, नायसिन, कैल्शियम, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, लौह, जस्ता, ताँबा आदि पोषक तत्त्वों के साथ विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जिससे इसके सेवन से अनेक बीमारियाँ दूर होती हैं।

(६) यह पेट की बीमारियों में विशेष लाभकारी है।

अमरूद की स्वादिष्ट चटनी

पके अमरूदों को अच्छी तरह धोकर, डंठल से जुड़ा हिस्सा थोड़ा-सा काट के पीस लें। इसमें स्वादानुसार काला नमक एवं थोड़ी-सी हल्दी मिलायें, चटनी तैयार है। इसमें काली मिर्च, कढ़ी पत्ता आदि भी मिला सकते हैं। इसे भोजन से पहले या भोजन के साथ सेवन करें। इससे भूख बढ़ती है, पाचनक्रिया अच्छी होती है, साथ ही अमरूद-सेवन के अन्य लाभ भी प्राप्त होते हैं।

अमरूद के गुणों का ठीक से लाभ लेने के लिए पाचनशक्ति के अनुसार एवं पके हुए अमरूद खायें। रात में अमरूद न खायें।

जैविक खाद द्वारा गौशाला में उगे विटामिनयुक्त अमरूद

मालवा भूमि रतलाम (म.प्र.) में स्थित मांगल्य मंदिर की पवित्र गौशाला में जैविक खाद का उपयोग कर अमरूद उगाये गये हैं। देशी गाय के गोबर आदि से पोषित व गोभूमि में उगे होने से इनमें विटामिन 'बी-१२' का भी प्रभाव आ जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत हितकारी विटामिन है। बड़ी उम्रवालों के लिए तो बहुत जरूरी है 'बी-१२', जो गोभूमि में उगे, गौ-गोबर खाद व गोमूत्र से सींचे अन्न, फल, सब्जी आदि में स्वतः आ जाता है - ऐसा वैज्ञानिक खोज में पाया गया।



प्राप्ति हेतु सम्पर्क : ९९८१९०४०२३

८२१९९८७५७३

दूध समान न औषध कोय

धातुवर्धक, बलकारक, जो प्रिय पूछो मोय।
दूध★ समान त्रिलोक में, और न औषध कोय॥

★ देशी गाय का शुद्ध दूध

घी के लिए कौन-सा पात्र कितना उपयुक्त ?

प्रायः लोग अच्छे-से-अच्छा घी मिले इसके लिए अधिक दाम देने में भी पीछे नहीं हटते लेकिन यदि यह जानकारी नहीं है कि घी रखने के लिए कौन-से बर्तन उपयुक्त हैं और कौन-से बर्तनों में रखा घी खराब हो जाता है तो अधिक दाम देकर भी खराब घी खायेंगे या तो घी के उत्तम गुणों का पूरा लाभ नहीं ले पायेंगे ।



काँसा लोहा प्लास्टिक

स्टील काँच

अनुपयुक्त बर्तन

सुश्रुत संहिता के अनुसार 'काँसे के बर्तन में १० रात तक रखा हुआ घी नहीं खाना चाहिए ।'

ब्रह्मवैवर्त पुराण में आता है कि 'लोहे के बर्तन में रखा हुआ घी अभक्ष्य हो जाता है ।'

अमेरिका के फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन के अनुसार 'सभी तरह का प्लास्टिक कुछ समय के बाद केमिकल छोड़ने लगता है ।' प्लास्टिक से बने बर्तनों, डिब्बों, थैलियों, दूध व पानी की बोतलों आदि में खाद्य पदार्थ कुछ समय तक रखे रहने पर रासायनिक क्रियाएँ होने से विषाक्त होने लगते हैं और भविष्य में कैंसर आदि घातक बीमारियों का कारण बनते हैं । अतः घी को प्लास्टिक के डिब्बों में रखना सुरक्षित नहीं है ।

उपयुक्त बर्तन

स्टील के बर्तन खाद्य पदार्थों को हानि नहीं पहुँचाते । अतः घी स्टील के बर्तन में रख सकते हैं ।

काँच खाद्य पदार्थों में पाये जानेवाले अम्ल, क्षार व लवण आदि से अभिक्रिया नहीं करता । इससे काँच के पात्रों में रखे गये पदार्थ लम्बे समय तक ताजे और स्वादयुक्त रहते हैं, खराब नहीं होते । अतः घी की गुणवत्ता को बनाये रखने के लिए उसे काँच के बर्तन में रखना श्रेष्ठ है ।

विशेष : आयुर्वेद के अनुसार एक वर्ष से अधिक पुराने घी को 'पुराण घृत' कहते हैं । इसकी गंध व स्वाद बिगड़ने लगते हैं पर यह अधिक गुणकारी होता है । अतः इसका प्रयोग विशेषरूप से औषधि के रूप में किया जाता है । ❐

बाह्य पदार्थों का सदुपयोग करने की कला जान ले तो उनसे मुक्ति में बाधा नहीं होती । *- पूज्य बापूजी*

रोटी पकाते समय...

- पूज्य बापूजी

रोटी पकाते समय ध्यान देना चाहिए । रोटी तवे पर डाल दी, काले दाग पड़ें उसके बाद रोटी पलटना ठीक नहीं । पलटो नहीं, केवल घुमाते रहो तो रोटी को काले दाग नहीं पड़ेंगे । खानेवालों का जठर ठीक रहेगा, वायु नहीं करेगी ।

रात को पानी पीना हो तो...

- पूज्य बापूजी

ठंडा पानी रात को नहीं पीना चाहिए । सूर्यास्त के बाद पानी न पियें तो अच्छा है, पियें तो भी गुनगुना । और सूर्योदय के पहले भी पानी गुनगुना ही पीना चाहिए, नहीं तो मंदाग्नि होगी ।

महाबंध

लाभ : ऋषि घेरंड कहते हैं कि "महाबंध सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ है। यह जरा-मृत्यु को दूर करता है। इसके प्रभाव से सभी मनोरथ सिद्ध हो जाते हैं।" महाबंध महासिद्धियों का प्रदायक है।

इसके नियमित अभ्यास से -

(१) प्राण ऊर्ध्वगामी होते हैं।

(२) वीर्य की शुद्धि होती है।

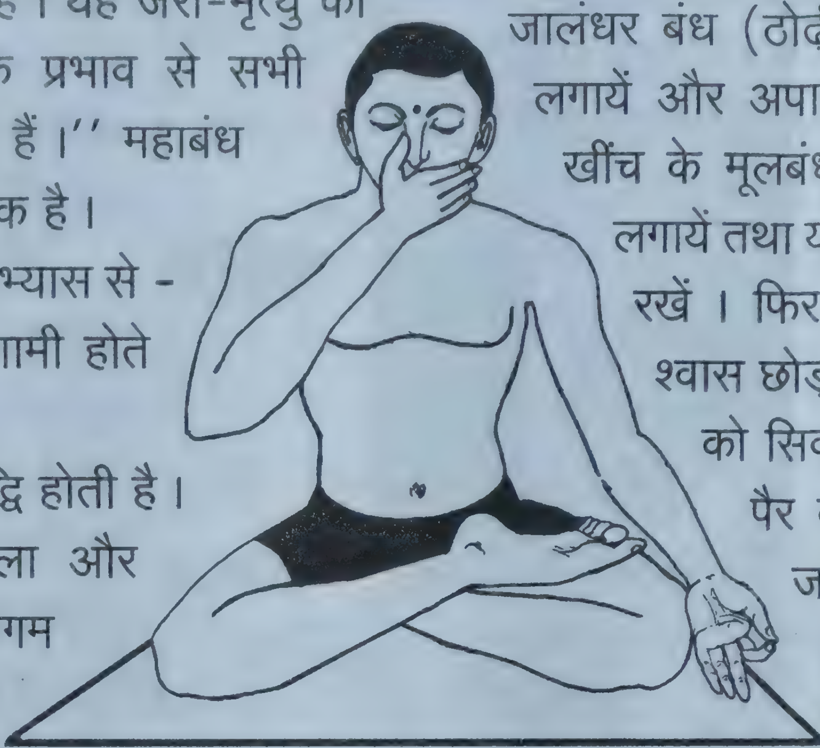
(३) इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियों का संगम होता है और बल की वृद्धि होती है।

(४) प्रमेह [मधुमेह (diabetes), शुक्रमेह आदि २० प्रकार के मूत्र-संबंधी विकार] में लाभ होता है।

(५) कुंडलिनी शक्ति शीघ्र जागृत होती है।

(६) शरीर की हड्डियों का ढाँचा सुदृढ़ होता है।

(७) हृदय संतुष्ट हो जाता है।



विधि : बायें पैर की एड़ी को सिवनी (गुदा व जननेन्द्रिय के बीच का स्थान) पर लगायें व दायें पैर को बायीं जंघा के ऊपर रखें। कमर सीधी करके बैठें। अब बायें नथुने से श्वास लेकर जालंधर बंध (ठोढ़ी से कंठकूप को दबाना) लगायें और अपानवायु को ऊपर की ओर खींच के मूलबंध (गुदाद्वार का संकोचन) लगायें तथा यथाशक्ति श्वास भीतर रोके रखें। फिर दायें नथुने से धीरे-धीरे श्वास छोड़ दें। अब दायें पैर की एड़ी को सिवनी में स्थापित करके बायें पैर को दायें पैर की जंघा पर जमायें। दायें नथुने से श्वास लेकर उपरोक्त विधि से भीतर रोके रखें फिर बायें नथुने से धीरे-धीरे छोड़ें। दोनों नथुनों से समान संख्या में पूरक (श्वास लेना) करें।

सावधानियाँ : (१) इस बंध का उपयोग सावधानीपूर्वक दोनों पैरों से बारी-बारी से करना चाहिए।

(२) सगर्भावस्था एवं मासिक धर्म के दिनों में महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। ❐

लघुता छोड़ो गुरु-ज्ञान लो

इस जग में जो कुछ करना है
तुम बुद्धिपूर्वक जान लो।
नश्वर तन में रहनेवाले
अविनाशी को पहचान लो ॥
कोई दूसरा करे न करे पर तुम नेकी करते जाओ।
देखो न किसीके दोष कहीं
सबके गुण ही गुण छान लो ॥
जो कुछ दोगे वह कई गुना
बढ़कर तुमको मिल जायेगा।
दुःख दो न किसीको सुख ही दो
परहित का ही व्रत ठान लो ॥
जो कुछ भी तुमको मिला हुआ
उसका ही सदुपयोग करो।
बिन माँगे मिलता जायेगा
लघुता छोड़ो गुरु-ज्ञान लो ॥
जो वस्तु तुम्हें दिखती अपनी
वह साथ नहीं रह जायेगी।
तुम पथिक प्रेममय परमेश्वर को
सब विधि अपना मान लो ॥

- संत पथिकजी

सुखमय जीवन की अनमोल कुंजियाँ

पारिवारिक कलहनाशक प्रयोग

- पूज्य बापूजी

पति-पत्नी में झगड़ा हो गया हो और उसका शमन करना हो तो पति-पत्नी दोनों पार्वतीजी को तिलक करके उनकी ओर एकटक देखें तथा प्रार्थना करें । अगर पति पत्नी को निकाल देना चाहता है तो पत्नी यह प्रयोग करे । इससे झगड़ा शांत हो जायेगा ।

केवल १ मिनट के प्रयोग से छा जायेगी बुद्धि में भगवत्कृपा

- पूज्य बापूजी

तुम्हारा शरीर स्वस्थ रहे, मन प्रसन्न रहे, बुद्धि में भगवान की कृपा छा जाय ऐसा चाहते हो तो मैं एक युक्ति बताऊँ, आप करोगे ? आसान है, १ मिनट लगेगा रोज, करोगे ?

आप स्नान तो करते ही हैं । आप अगर गंगाजी में या कहीं तीर्थ में स्नान करते हैं तो वहीं अंजलि भर लें और घर में स्नान करते हैं तो कटोरी में पानी ले लें और लम्बा श्वास लें, गर्दन को कंठकूप पर दबाव पड़े इस प्रकार दबा के **'हरि ॐ ॐ ॐ ॐ...'** - ऐसा होंठों से बोलते जायें और पानी को देखते जायें । फिर से श्वास लें, **'हरि ॐ ॐ ॐ ॐ...'** जपें, तनिक चुप हो जायें । **'हरि ॐ ॐ ॐ ॐ... सूर्याय नमः, बुद्धिप्रदायकाय नमः, गणपतये नमः, परमात्मने नमः'** - ऐसा जप करते हुए पानी में देखें फिर वह पानी पी लें । शुरू कर दो आज से ही, स्वस्थ, सुखी और सम्मानित रहना आपका जन्मसिद्ध अधिकार है ।

कार्यों में सफलता-प्राप्ति हेतु

जो व्यक्ति बार-बार प्रयत्नों के बावजूद सफलता प्राप्त न कर पा रहा हो अथवा सफलता-प्राप्ति के प्रति पूर्णतया निराश हो चुका हो, उसे प्रत्येक सोमवार को पीपल वृक्ष के नीचे सायंकाल के समय एक दीपक जला के उस वृक्ष की ५ परिक्रमा करनी चाहिए । इस प्रयोग को कुछ ही दिनों तक सम्पन्न करनेवाले को उसके कार्यों में धीरे-धीरे सफलता प्राप्त होने लगती है ।

पुण्यदायी तिथियाँ

२६ जनवरी : चतुर्दशी-आर्द्रा नक्षत्र योग (रात्रि १:१२ से प्रातः ३:१२ तक अर्थात् २७ जनवरी १:१२ AM से ३:१२ AM तक) (ॐकार का जप अक्षय फलदायी)

२८ जनवरी : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से २९ जनवरी प्रातः ३:५१ तक), माघ स्नानारम्भ

८ फरवरी : षट्तिला एकादशी (स्नान, उबटन, जलपान, भोजन, दान व होम में तिल के उपयोग से पाप-नाश)

१२ फरवरी : विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२:५३ से सूर्यास्त तक) (ध्यान, जप व पुण्यकर्म का लाख गुना फल)

१४ फरवरी : मातृ-पितृ पूजन दिवस

१६ फरवरी : वसंत पंचमी (इस दिन सारस्वत्य मंत्र का जप विशेष लाभदायी, अधिक-से-अधिक जप करें ।)

२३ फरवरी : जया एकादशी (व्रत से ब्रह्महत्यातुल्य पाप व पिशाचत्व का नाश)

(अधिक जानकारी हेतु आश्रमों में व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध कैलेंडर, डायरी लें ।)

परिप्रश्नेन...

साधक : गुरुदेव ! मन को मारना चाहिए या मन से दोस्ती करनी चाहिए ?

पूज्य बापूजी : मन से दोस्ती करेंगे तो ले जायेगा पिक्चर में, ले जायेगा ललना के पास, कहीं भी ले जायेगा मन तो । मन को मारोगे तो और उद्दंड होगा । मन से दोस्ती भी न करो, मन को मारो भी नहीं, मन को मन जानो और अपने को उसका साक्षी मानो । ठीक है ?

साधक : कितना भी प्रयत्न करने पर सुख आने पर उसमें सुखी हो जाते हैं और जब दुःख आता है तो प्रयत्न करने पर भी उसमें दुःखी हो जाते हैं । इससे कैसे बचें ?

पूज्यश्री : प्रयत्न करने पर भी सुख का प्रभाव पड़ता है, दुःख का प्रभाव पड़ता है और परमात्मा में विश्रांति नहीं मिलती । जब प्रभाव पड़ेगा तो विश्रांति नहीं मिलेगी । आईना हिलता रहेगा तो चेहरा ठीक से नहीं दिखेगा । तो जब भी प्रभाव पड़ता है तब वह जानते हैं न अपन ? 'सुखद अवस्था आयी, यह प्रभाव पड़ रहा है । प्रभाव पड़ रहा है मन पर, चित्त पर । उसको जाननेवाला मैं कौन ?' यह प्रश्न ला के खड़ा कर दो । दुःख का प्रभाव पड़ता है... गुस्सा आया... तो गुस्सा आया उसको मैं जान रहा हूँ ऐसा सजग रहकर फिर मैं गुस्सा करूँ तो मेरे नियंत्रण में रहेगा । सुख का प्रभाव न पड़े... सुखी तो हम भी होते दिखते हैं और अभी (चालू सत्संग में) कोई उठ के खड़ा हो जाय तो 'ऐ ! बैठ जा ।' ऐसा डाँटकर बोलूँगा । तो दुःखी तो हम भी दिखेंगे लेकिन हम दुःख और सुख - दोनों को जानते हुए सब करते हैं ।

जैसा बाप ऐसा बेटा, जैसा गुरु ऐसा चेला । हमने जैसे युक्ति से पा लिया, अभ्यास कर लिया ऐसे तुम भी अभ्यास करो । यह एक दिन का काम नहीं है - सतर्क रहें, सावधान रहें । सुख में भी सावधान रहें, दुःख में भी सावधान रहें । तो **सावधानी, सजगता - एक बड़ी महासाधना होती है ।**

साधिका : हम सभी साधक अनेक व्यक्तियों से मिलते हैं, अनेक परिस्थितियों से, अनेक व्यवहारों से गुजरते हैं । सबकी तरफ से हमें कुछ भी मिले लेकिन हमारी आंतरिक स्थिति मजबूत हो, हम उद्विग्न न हों, हमारे चित्त की रक्षा हो - ऐसा कैसे हो ? कभी-कभी हम फिसल जाते हैं इसमें ।

पूज्य बापूजी : 'हम फिसलें नहीं' यह भाव तो ठीक है लेकिन फिसल के उठना नहीं, यह भाव बहुत तुच्छ है । फिसलें नहीं तो अच्छा है लेकिन फिसल गये तो फिर उठें । फिसलते-फिसलते भी जो उठने का यत्न करता है वह उठकर अच्छी तरह से पहुँच भी जाता है । फिसलने के डर से चले ही नहीं अथवा फिसले तो फिसल के पड़ा ही रहे, नहीं । फिसलाहट है तो उठ के भी फिर गिरना हुआ तो पड़े रहे, नहीं । फिसले नहीं तो अच्छा है लेकिन फिसले तब भी 'हम नहीं फिसलते हैं, मन फिसला है... ॐ ॐ ॐ... इन्द्रियाँ फिसली हैं, अभी सावधान रहेंगे, मन को बचायेंगे ।' - इस प्रकार विचार करे । अपने को फिसला हुआ मानने से फिर बल मर जाता है । इन्द्रियाँ, मन फिसलते हैं, उनको फिर उठाओ । ठीक है ? □

जन-समाज के हृदयोद्गार



१४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस यह परम पूज्य बापूजी द्वारा बहाव के विपरीत जाकर उठाया गया साहसिक कदम है एवं बहुत ही सराहनीय है। आज के आधुनिक ीवन में बच्चे कल्याणकारी सुसंस्कारों को भूलते जा रहे । उन सुसंस्कारों को पुनः जागृत करके पूज्य बापूजी ने हम भीके जीवन में ज्ञान का प्रकाश फैलाया है तथा देश के विष्य को भी उज्ज्वल किया है।

- सत्कर्म में अग्रणी श्री वासुदेव चावला, लखनऊ



देश, धर्म, जात-पात, पंथ, सम्प्रदाय - समस्त दायरों से ऊपर उठकर जो प्राणिमात्र की भलाई का चिंतन करते हैं, सबका सक्रिय हित करते हैं और दूसरों को भी उस रास्ते लगाते हैं उन्हें गीता में भगवान श्रीकृष्ण 'सर्वभूतहिते रताः' कहकर नवाजते हैं । ऐसी हयात विभूति हैं हमारे ंतशिरोमणि पूज्य बापूजी और उनकी उस सर्वहितकारिता ा एक उदाहरण है मातृ-पितृ पूजन दिवस, जिसमें सभी दभावों को भुलाकर पूरा विश्व अद्वैत आनंद की झलकें पा हा है।

- संस्कृति की सेवा में सुप्रसिद्ध श्री बलराम मनवानी, कानपुर





कुँवारे-कुँवारियों का एक-दूसरे को फूल देकर दुश्चरित्र करना हमारी संस्कृति नहीं है बल्कि माता-पिता का एवं 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' जैसे हापर्व का प्रारम्भ करके जीवन को संयम से सँवारनेवाले दुगुरु का पूजन करना हमारी संस्कृति है। पूज्य संत श्री ाशारामजी बापू ने इस महापर्व का जो आयोजन प्रारम्भ कया है, यह उनका मानवता पर अप्रतिम उपकार है। देश ा दुर्भाग्य है कि आज ऐसे ब्रह्मज्ञानी संत झूठे आरोप के ाधार पर जेल में हैं।

- सुप्रसिद्ध श्री रोशनलाल गर्ग एवं श्री रविकिरण गर्ग, दिल्ली

देश की संस्कृति और उसके सत्पुरुष देश का प्राण होते । अतः भारतीय संस्कृति की रक्षा के लिए पूज्य बापूजी ने चनात्मक रास्ता अपनाकर जो अभूतपूर्व परम्परा प्रारम्भ ी है वह है 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' और इसके शुभ रिणाम सबके सामने प्रत्यक्ष होने लगे हैं। पूज्य बापूजी की यह पहल भारत को पुनः विश्वगुरु पद पर आसीन कराने में क्रांतिकारी भूमिका अदा करेगी।



- समाजोत्थान के रसिया श्री अमरीश पांड्या, हाँगकाँग

वेलेंटाइन डे मनाकर बच्चे व युवा पतन की खाई में गिर रहे थे, परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने उसे इतने सुंदर ढंग से 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' में बदल के जहाँ समाज को पतन, अशांति से बचाया वहीं संतानों एवं माता-पिता के हृदय में सुख-शांति व आनंद की बौछार कर उन्हें ईश्वरीय कृपा का पात्र बनाया है। ऐसे पवित्र, निर्दोष संत जेल की सलाखों के पीछे हैं, यह असंख्य लोगों के लिए पीड़ाजनक व देशोन्नति में बाधक है।



- संस्कृतिसेवी पुण्यात्मा श्री नितिन कपूर, नई दिल्ली

एक ओर भावी पीढ़ी का लगातार हो रहा पतन तो दूसरी ओर अधिकाधिक चिंतित होते माता-पिता... वर्षों से बढ़ रही इस समस्या को सभी देख रहे थे पर हल न पाकर निराश हो रहे थे। ऐसी विकराल समस्या का रसमय, प्रेममय, अजब-गजब का हल पेश किया सबकी आशाओं के राम - बापू आशारामजी ने - मातृ-पितृ पूजन दिवस के द्वारा।



- परोपकारमूर्ति श्री सुनील अग्रवाल, अनगुल

पूज्य बापूजी ने पूरे विश्व में मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने का जो अभियान चला रखा है उससे देश की रीढ़ युवा पीढ़ी का चरित्रबल मजबूत होता है, जिससे मनोबल, बुद्धिबल, आत्मबल, आरोग्यबल आदि सारे बल विकसित होते हैं। चरित्रवान ही अपना और दूसरों का भला कर सकते हैं। अपना, परिवार का, देश का, मानवता का भला करनेवाली कुंजी प्राणिमात्र का भला करनेवाले एवं सबको अपना-आपा जाननेवाले पूज्य बापूजी ने सहज में ही दे दी है। ऐसे सर्वात्मा, पवित्र प्रेमदाता, रसदाता महापुरुष को पाकर हम सचमुच बहुत धन्यता का अनुभव करते हैं।



- परोपकारी पुण्यात्मा श्री पवन सभरवाल, दिल्ली

स्वयं पढ़ें, औरों को भी पढ़ायें !
ऋषि प्रसाद का अमृतमय ज्ञान घर-घर पहुँचायें !!

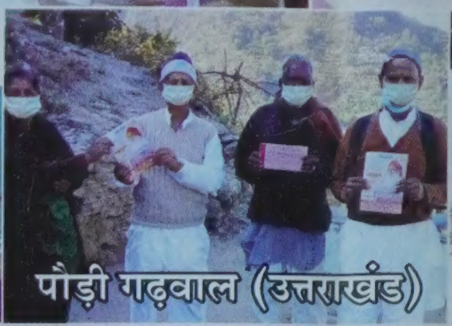
RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 3
Posting at Dehradun G.P.O.
1st to 17th of every mon
Date of Publication: 1st Ja













गोपाष्टमी पर्व के कुछ दृश्य - किया गौ-पूजन, दिया गो







जरूरतमंदों में कम्बल, अनाज, कपड़े, तेल, मिठाइयाँ आदि बाँटकर मनायी दि







स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे है ... वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अ ... तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

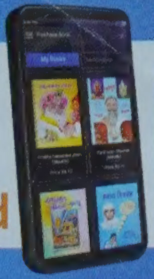


To,
K. L. बुरानी
E-19 मधुबन कालोनी
नाका मदार
अजमेर - 305007

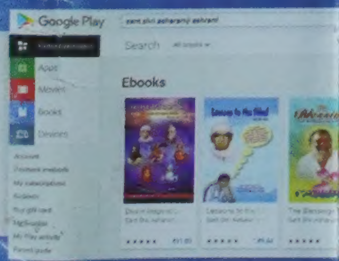
स ... ब हो गया और भी आस

सं ... आधारित सत्साहित्य से करोड़ों लोग सर्वांगी
उन्न ... गगा का लाभ लेना अब हो गया और भी आस

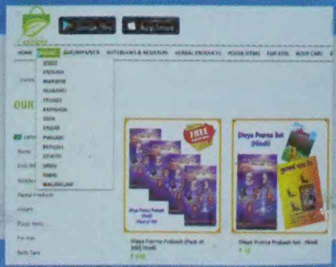
ऋषि प्रसाद
एंड्रोइड एप के द्वारा
या अपडेट कर
bit.ly/rishiprasad



गूगल
प्ले स्टोर
के द्वारा



घर बैठे मँगवायें
ashramestore.com
पर ऑर्डर दे के



जीवन के अनमोल समय को व्यर्थ न जाने
समय को सत्साहित्य-सेवन में लगायें, अपने प
मित्रों, संबंधियों को भी इसका लाभ दिलाये